EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

TEXTO ORIGINAL
Aprovação Pontifícia

"...Aprovamos, louvamos e corroboramos, com o patrocínio do presente escrito, os Documentos e Exercícios mencionados, e todas e cada uma das coisas neles contidas, com a nossa autoridade, a teor das presentes letras, e com nossa ciência certa; exortamos muito no Senhor a todos e cada um dos Fiéis de Cristo, de ambos os sexos, em qualquer lugar do mundo onde se encontrem, a que usem tão piedosos Documentos e Exercícios, e queiram devotamente com eles instruir-se..."

(Paulo III, no Breve "Pastoralis Officii"
de 31 de Julho de 1548)

TRADUÇÃO

Imprimi potest: José Carlos Belchior, S.J.
Provincial
Lisboa, 1. 1. 1999
Imprimatur: † Eurico Dias Nogueira
Arcebispo Primaz
25 .1.1999

Dep. Legal: 1854/83

ISBN 972-571-241-2

LIVRARIA APOSTOLADO DA IMPRENSA
Largo das Teresinhas, 5 – 4714-504 BRAGA
Tel.: 053-20 12 20; Fax: 053-20 12 21

INTRODUÇÃO

No solar de Loiola onde nasceu (1491), convalescente da ferida heróica recebida no cerco de Pamplona (1521), após a sua conversão, ocorrida no mesmo ano, S. Inácio entregou-se à leitura da Vida de Cristo do cartuxo Ludolfo de Saxónia, e do Flos Sanctorum, do dominicano Tiago de Voragine. O que mais o interessava, bem como as ressonâncias pessoais, anotou para uso particular.

Retirado em Manresa, onde, junto do rio Cardoner, teve uma «iluminação maravilhosa» (Agosto de 1522), viveu uma experiência espiritual cujo núcleo viria a constituir o livro dos Exercícios Espirituais, ali mesmo redigido, pela primeira vez.

Em 1535, já em Paris, fez o Santo a primeira tradução latina (Versio Prima ou Antiqua) do seu «minúsculo, mas imenso livro dos Exercícios» (Pio XII, AAS, 1952, p. 29), para que seus companheiros usassem o método por ele e outros experimentado.

A última redacção teria sido levada a cabo, no ano de 1541, em Roma, terminados os estudos e já sacerdote, e depois de experiências apostólicas, realizadas tanto em Paris, como, anteriormente, em cidades espanholas (Alcalá, Barcelona, Salamanca...).

No dia 31 de Julho de 1548, a pedido de S. Francisco de Borja, ao tempo, duque de Gandia, Paulo III, pelo Breve «Pastoralis Officii», aprovou o livro dos Exercícios Espirituais.

À aprovação pontifícia apresentaram não uma cópia espanhola, mas duas versões latinas: a «Versio Prima», acima referida, e uma tradução, comummente conhecida por «Vulgata», devido à sua grande divulgação, elaborada, para o acto, pelo grande latinista P. André Frúsio.

Mesmo depois da aprovação pontifícia, oito anos antes da sua morte, S. Inácio continuou a corrigir, com a sua letra, não o original espanhol que não se conserva, mas uma cópia, na mesma língua, feita pelo seu secretário, o português P. Bartolomeu Ferrão.

É esta cópia, que apresenta 32 correcções, apostas pelo Santo, e por isso, com razão, designada por «Autógrafo espanhol», que traduzimos e, pela terceira vez, com algumas correcções, apresentamos ao público.

Lisboa, na festa de S. Inácio de Loiola,
31 de Julho de 1998
P. Vital Cordeiro Dias Pereira, S.J.

NOTA A ESTA EDIÇÃO

Por amável anuência do Tradutor, introduzimos, nesta edição, nova distribuição gráfica do texto original e as suficientes notas explicativas que a justificassem. Moveu-nos a isso a necessidade sentida de iniciar as pessoas, sobretudo as que fazem os Exercícios Espirituais completos do mês inteiro, a manusear e consultar o livrinho escrito por Santo Inácio. Foi a pensar nelas, principalmente, que empreendemos este trabalho.

É sabido que o livro dos Exercícios Espirituais é um manual mais para ser praticado que para ser lido. Por isso o Autor não se preocupou com distribuir logicamente a matéria por capítulos e numerações classificadoras. Foi em edições posteriores que se começou a introduzir uma numeração, a destacar títulos, a estabelecer espaços, para melhor evidenciar a distribuição da matéria. Aproveitando este precedente, e sem alterar também em nada o texto original, é que nos atrevemos a introduzir nesta edição:

* Espaços *que destaquem unidades ou capítulos do livro;*

* Títulos *ou* subtítulos *adicionais que indiquem suficientemente a sua estrutura;*

* Notas de rodapé, *apenas estruturais, que justifiquem as divisões adoptadas. Para não sobrecarregar o texto, pusemos apenas o essencial ao fundo das páginas e passamos para o fim do livro,* com a mesma numeração, *o seu desenvolvimento (Notas complementares).*

* *Omitimos, quanto possível, notas puramente interpretativas dos textos.*

* *Reservamos para o* Vocabulário final *a indicação de pistas para o aprofundamento dalguma ou outra palavra mais significativa para a compreensão dos Exercícios Espirituais.*

* *Para o mesmo fim, conservamos ao longo de todo o texto os* lugares paralelos *já introduzidos na edição anterior.*

Resta-nos agradecer, não só ao Tradutor que nos permitiu esta distribuição mais didáctica do texto original, mas a todos os que mais de perto nos ajudaram na sua realização.

Queríamos destacar particularmente a Ângela Maria Burguete que nos cedeu toda a cópia do livro já preparada em disquete e ao Rui Nunes, S.J., assistente técnico de todo o trabalho em computador. Muito obrigado.

Francisco de Sales Baptista, S.J

SANTO INÁCIO DE LOIOLA
1491 – 1556

EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS
Tradução do autógrafo

http://pt.scribd.com/doc/17711972/Exercicios-Espirituais-de-Santo-Ignacio-de-Loyola-14911556

[*Primeira parte*]

[***Anotações Orientadoras***]

JHS

1 – [1]**Anotações**[(1)] **para tomar alguma inteligência dos exercícios espirituais que se seguem, e para ajudar, assim, o que os há-de dar como o que os há-de receber**

[2]*Primeira Anotação*. Por este nome, exercícios espirituais, entende-se todo o modo de examinar a consciência, de meditar, de contemplar, de orar vocal e mentalmente, e de outras operações espirituais, conforme adiante se dirá. [3]Porque, assim como passear, caminhar e correr são exercícios corporais, da mesma maneira todo o modo de preparar e dispor a alma, para tirar de si todas as afeições desordenadas [4]e, depois de tiradas, buscar e achar a vontade divina na disposição da sua vida para a salvação da alma, se chamam exercícios espirituais.

2 – [1]*Segunda*. A pessoa que dá a outrem modo e ordem para meditar ou contemplar, deve narrar fielmente a história dessa contemplação ou meditação, discorrendo somente pelos pontos, com breve ou sumária explicação. [2]Porque, quando a pessoa que contempla toma o fundamento verdadeiro da história, discorre e raciocina por si mesma, e acha alguma coisa que faça declarar um pouco mais ou sentir a história, [3]quer pelo próprio raciocínio quer porque o entendimento é iluminado pela força divina, é-lhe de mais gosto e fruto espiritual do que se quem dá os exercícios explicasse e desenvolvesse muito o sentido da história; [4]porque não é o muito saber que sacia e satisfaz a alma, mas o sentir e gostar as coisas internamente.

3 – [1]*Terceira*. Como em todos os exercícios espirituais seguintes usamos dos actos do entendimento, quando discorremos, e dos da vontade, quando excitamos os afectos [50,6], [2]advirtamos que, nos actos da vontade, quando falamos vocal ou mentalmente com Deus nosso Senhor, ou com os seus santos, [3]se requer, da nossa parte, maior reverência do que quando usamos do entendi mento para entender.

[1] São uma espécie de Directório, acrescentado mais tarde por S. Inácio, para orientação «tanto de quem dá os Exercícios como de quem os recebe» (EE 1,1)

4 – [1]*Quarta*. Dado que para os exercícios seguintes se tomam quatro semanas, para corresponder às quatro partes em que se dividem os Exercícios, [2]a saber: a primeira, que é a consideração e contemplação dos pecados; a segunda, a vida de Cristo nosso Senhor até ao dia de Ramos, inclusive; [3]a terceira, a Paixão de Cristo nosso Senhor; a quarta, a Ressurreição e Ascensão, a que se juntam três modos de orar; [4]contudo não se entenda que cada semana tenha, necessariamente, sete ou oito dias. [5]Porque, como acontece que, na primeira semana, alguns são mais lentos para achar o que buscam, a saber, contrição, dor, lágrimas por seus pecados; [6]assim também, como uns são mais diligentes que outros, e mais agitados e provados de diversos espíritos, [7]requere-se, algumas vezes, encurtar a semana e, outras vezes, prolongá-la, e assim em todas as outras semanas seguintes, buscando as coisas segundo a matéria proposta. [8]Mas [os Exercícios] concluir-se-ão, pouco mais ou menos, em trinta dias.

5 – [1]*Quinta*. Muito aproveita, ao que recebe os exercícios, entrar neles com grande ânimo e liberalidade para com o seu Criador e Senhor**, oferecendo-lhe** todo o seu querer e liberdade, [2]para que sua divina majestade, assim de sua pessoa como de tudo o que tem, **se sirva conforme** a sua santíssima vontade.

6 – [1]*Sexta*. Quando, o que dá os exercícios, advertir que não vêm à alma do exercitante algumas moções espirituais, tais como consolações ou desolações, nem é agitado de vários espíritos, [2]muito o deve interrogar acerca dos exercícios, se os faz nos seus devidos tempos e como; [3]e também acerca das adições, se as faz com diligência, pedindo conta de cada uma destas coisas em particular. [4]Fala-se de consolação e desolação em [316-324], de adições em [73-90].

7 – [1]*Sétima*. Se o que dá os exercícios vê que o que os recebe está desolado e tentado, não se mostre com ele duro nem desabrido, mas brando e suave. [2]dando-lhe ânimo e forças para ir adiante, descobrindo-lhe as astúcias do inimigo da natureza humana, e fazendo-o preparar e dispor para a consolação que há-de vir.

8 – [1]*Oitava*. O que dá os exercícios, segundo a necessidade que notar naquele que os recebe acerca das desolações e astúcias do inimigo e também das consolações, [2]poderá expor-lhe as regras da primeira e segunda semana que são para conhecer os vários espíritos: [313-327] e [328-336].

9 – [1]*Nona*. É de advertir que, quando o exercitante anda nos exercícios da primeira semana, se é pessoa que não tenha sido versada em coisas espirituais, e se é tentada grosseira e abertamente, [2]mostrando, por exemplo, impedimentos em prosseguir no serviço de Deus nosso Senhor, tais como trabalhos, vergonha e temor pela honra do mundo, etc.; [3]o que dá os Exercícios não lhe deve explicar as regras dos vários espíritos da segunda semana, [4]porque, sendo-lhe proveitosas as da primeira semana, o prejudicariam as da segunda, por serem matéria mais subtil e demasiado elevada para que a possa compreender.

10 – [1]*Décima*. Quando o que dá os exercícios pressente que aquele que os recebe é combatido e tentado sob aparência de bem, então é o momento próprio para lhe falar das regras da segunda semana já referidas. [2]Porque, comumente, o inimigo da natureza humana tenta mais sob aparência de bem, quando a pessoa se exercita na vida iluminativa que corresponde aos exercícios da segunda semana, [3]e não tanto na vida purgativa que corresponde aos exercícios da primeira semana.

11 – [1]*Undécima*. Ao que toma os exercícios na primeira semana, é-lhe proveitoso não saber coisa alguma do que há-de fazer na segunda semana; [2] mas que trabalhe de tal modo na primeira, para alcançar aquilo que busca, como se, na segunda, nenhuma coisa boa esperasse achar.

12 – [1]*Duodécima*. O que dá os Exercícios há-de advertir muito ao que os recebe que, uma vez que em cada um dos cinco exercícios ou contemplações, que se farão cada dia, há-de estar durante uma hora, [2]procure, por isso, sempre que o espírito fique satisfeito em pensar que esteve uma hora inteira no exercício, e antes mais que menos. [3]Porque o inimigo costuma, não pouco, tentar fazer que se encurte a hora da contemplação, meditação ou oração.

13 – [1]*Décima terceira*. É também de advertir que, como no tempo da consolação é fácil e leve estar na contemplação a hora inteira, assim no tempo da desolação é muito difícil completá-la. [2]Portanto, a pessoa que se exercita, para agir contra a desolação e vencer as tentações, deve sempre estar alguma coisa mais além da hora completa, para que não só se habitue a resistir ao adversário, mas ainda a derrotá-lo.

14 – [1]*Décima quarta.* Se o que dá os [Exercícios] vê que quem os recebe anda consolado e com muito fervor, deve-o prevenir que não faça promessa nem voto algum inconsiderado e precipitado; [2]e quanto mais o conhecer de carácter ligeiro, tanto mais o deve prevenir e admoestar. [3]Porque, ainda que justamente alguém possa mover a outrem a entrar na vida religiosa, na qual se supõe fazer voto de obediência, pobreza e castidade; [4]e embora uma boa obra que se faz com voto, seja mais meritória que a que se faz sem ele, [5]deve-se atender muito ao carácter e à capacidade da pessoa, e a quanta ajuda ou estorvo poderá encontrar no cumprimento daquilo que quisesse prometer.

15 – [1]*Décima quinta*. O que dá os Exercícios não deve mover ao que os recebe mais a pobreza nem a promessa dela do que a seus contrários, nem a um estado ou modo de viver mais que a outro. [2]Porque, embora fora dos Exercícios, lícita e meritoriamente possamos mover todas as pessoas, que provavelmente tenham capacidade, a escolher continência, virgindade, vida religiosa ou qualquer outro modo de perfeição evangélica; [3]contudo, nos Exercícios Espirituais, é mais conveniente e muito melhor, enquanto busca a divina vontade, que o mesmo Criador e Senhor se comunique à alma a Ele devotada, [4]abraçando-a no seu amor e louvor, e dispondo-a a seguir pelo caminho em que melhor o pode servir no futuro. [5]De maneira que, quem dá os [Exercícios] não propenda nem se incline a uma parte nem a outra; mas, estando no meio, como o fiel da balança, [6]deixe agir o Criador imediatamente com a criatura, e a criatura com o seu Criador e Senhor.

16 – [1]*Décima sexta*. Para isso, a saber, para que o Criador e Senhor opere mais seguramente na sua criatura, [2]se por ventura essa alma está afeiçoada e inclinada desordenadamente a uma coisa, é muito conveniente que, empregando todas as suas forças, se motive ao contrário daquilo a que se sente mal afeiçoada; [3]e assim, se está inclinada a buscar e a ter um ofício ou benefício, não pela honra e glória de Deus nosso Senhor, nem pela salvação espiritual das almas, mas por seus proveitos próprios e interesses temporais, [4]deve inclinar-se ao contrário, instando em orações e outros exercícios espirituais e pedindo a Deus nosso Senhor o contrário, [5]a saber, que não quere esse ofício ou benefício nem outra coisa qualquer, se sua divina majestade, ordenando seus desejos, não lhe mudar a sua afeição anterior; [6]de maneira que o motivo de desejar ou ter uma coisa ou outra seja só o serviço, a honra e a glória de sua divina majestade.

17 – [1]*Décima sétima*. É muito proveitoso que o que dá os Exercícios, sem querer perguntar nem saber os pensamentos pessoais ou pecados de quem os recebe, [2]seja informado fielmente das várias agitações e pensamentos que os vários espíritos lhe trazem; [3]porque, segundo o maior ou menor aproveitamento, lhe pode dar alguns exercícios espirituais convenientes e conformes à necessidade da tal alma assim agitada.

18 – [1]*Décima oitava*. Segundo a disposição das pessoas que querem fazer exercícios espirituais, a saber, conforme a idade, letras ou engenho que têm, se hão de aplicar tais exercícios; [2]para que não se dêem a quem é rude ou de compleição delicada, coisas que não possa descansadamente levar e com elas aproveitar. [3]Do mesmo modo, conforme quiserem dispor-se, assim se devem dar a cada um, para que mais se possa ajudar e aproveitar. [4]Portanto àquele que se quer ajudar para se instruir e chegar a certo grau de contentar a sua alma, pode dar-se-lhe o exame particular [24-31] e, depois, o exame geral [32-43] [5]e, juntamente, durante meia hora, pela manhã, o modo de orar sobre os mandamentos, pecados mortais, etc. [238-248], [6]recomendando-lhe também a confissão de seus pecados, de oito em oito dias, e, se puder, tomar o sacramento [da eucaristia] de quinze em quinze dias, e, se o deseja, melhor de oito em oito dias. [7]Esta maneira é mais própria para pessoas mais rudes ou sem letras. Declare-se-lhes cada mandamento e também os pecados mortais, os preceitos da Igreja, os cinco sentidos, e as obras de misericórdia. [8]Assim mesmo, se o que dá os exercícios vir que quem os recebe é de débil compleição ou de pouca capacidade natural, de quem não se espera muito fruto, [9]é mais conveniente dar-lhe alguns destes exercícios leves, até que se confesse de seus pecados; [10]e, depois, dar-lhe alguns exames de consciência e maneira de se confessar mais amiúde do que costumava, para se conservar no que conseguiu. [11]Não avance com matérias de eleição nem quaisquer outros exercícios dos que estão fora da primeira semana; [12]sobretudo quando com outras pessoas se pode obter maior proveito, e falta tempo para fazer tudo.

19 – [1]*Décima nona*. Quem estiver ocupado em cargos públicos ou negócios de que convém ocupar-se, [2]se é instruído ou inteligente, tome uma hora e meia para se exercitar, exponha-se-lhe para que é criado o homem. [3]Pode dar-se-lhe também, por espaço de meia hora, o exame particular e depois o exame geral e o modo de se confessar e de receber o sacramento [da eucaristia]. [4]Faça, durante três dias, em cada manhã, por espaço de uma hora, a meditação do primeiro, segundo e terceiro pecado [45-53]; [5]depois, durante outros três dias, à mesma hora, a meditação do processo dos pecados [55-61]; [6]depois, outros três dias, à mesma hora, faça a das penas que correspondem aos pecados [65-72]. [7]Dêem-se-lhe, em todas as três meditações, as dez adições [73-90]; [8]para os mistérios de Cristo nosso Senhor, siga-se o mesmo processo que mais adiante e amplamente nos próprios exercícios se declara.

20 – [1]*Vigésima*. A quem está mais desembaraçado e deseja aproveitar em tudo o possível, dêem-se-lhe todos os exercícios espirituais, pela mesma ordem que seguem; [2]neles, por via de regra, tanto mais se aproveitará quanto mais se apartar de todos os amigos e conhecidos, e de qualquer preocupação terrena, [3]mudando-se, por exemplo, da casa onde morava e tomando outra casa ou quarto, para aí habitar o mais secretamente que puder; [4]de maneira que esteja em sua mão ir cada dia à missa e a vésperas, sem temor de que os seus conhecidos lhe sejam causa de impedimento. [5]Desta separação seguem-se, além de outros muitos, três proveitos principais: [6]O primeiro é que, ao apartar-se uma pessoa de muitos amigos e conhecidos assim como de muitos negócios não bem ordenados, para servir e louvar a Deus nosso Senhor, não pouco merece diante de sua divina majestade; [7] o segundo é que, estando assim apartado, e não tendo o espírito repartido por muitas coisas, mas pondo todo o cuidado numa só coisa, a saber, em servir a seu Criador e aproveitar à sua própria alma, [8]usa das suas potências naturais mais livremente, para buscar com diligência o que tanto deseja; [9]o terceiro é que, quanto mais a nossa alma se acha só e apartada, tanto mais apta se torna para se aproximar e unir a seu Criador e Senhor. [10]E quanto mais assim se une, mais se dispõe para receber graças e dons da sua divina e suma bondade.

[*Segunda parte*]

[***Exercícios Espirituais***]

21 – EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS[(2)]

PARA SE VENCER A SI MESMO E ORDENAR A SUA VIDA SEM SE DETERMINAR POR AFEIÇÃO ALGUMA QUE SEJA DESORDENADA

22 – Pressuposto[(3)]

[1]Para que tanto o que dá os Exercícios Espirituais, como o que os recebe, mais se ajudem e aproveitem, [2]se há de pressupor que todo o bom cristão deve estar mais pronto a salvar a proposição do próximo que a condená-la; [3]se a não pode salvar, inquira como a entende, e, se a entende mal, corrija-o com amor; [4]e se não basta, busque todos os meios convenientes, para que, entendendo-a bem, se salve.

---

[2] Com esta portada começava o livro, escrito em Manresa (1522-1523). Só mais tarde, S. Inácio lhe antepôs as *Anotações* de orientação para quem recebe e quem dá os Exercícios (EE 1-20).
[3] Advertência prévia de diálogo e bom entendimento entre quem faz os Exercícios e quem os orienta, necessária sobretudo em ambientes de desconfiança e inquisição como os do tempo do Autor.

PRIMEIRA SEMANA

[A. PRINCÍPIO E FUNDAMENTO DE TODOS OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS]

23 –[1]Princípio e Fundamento[(4)]

[2]O homem é criado para louvar, prestar reverência e servir a Deus nosso Senhor e, mediante isto, salvar a sua alma; [3]e as outras coisas sobre a face da terra são criadas para o homem, para que o ajudem a conseguir o fim para que é criado. [4]Donde se segue que o homem tanto há-de usar delas quanto o ajudam para o seu fim, e tanto deve deixar-se delas, quanto disso o impedem.

[5]Pelo que, é necessário fazer-nos indiferentes a todas as coisas criadas, em tudo o que é concedido à liberdade do nosso livre arbítrio, e não lhe está proibido; [6]de tal maneira que, da nossa parte, não queiramos mais saúde que doença, riqueza que pobreza, honra que desonra, vida longa que vida curta, e consequentemente em tudo o mais; [7]mas somente desejemos e escolhamos o que mais nos conduz para o fim para que somos criados.

---

[4] «Princípio e fundamento», subentenda-se: «*para buscar e achar a Vontade divina* na disposição da sua vida para a salvação da alma» (EE 1,4).

[*B. PRIMEIROS «RUDIMENTOS»*[(5)] *DE CONFRONTO COM O PF*]

24 – [1]Exame Particular[(6)] e quotidiano.
Compreende três tempos e examinar-se duas vezes

[2]*Primeiro tempo*. Pela manhã, logo ao levantar, deve propor guardar-se, com diligência, daquele pecado particular ou defeito que se quer corrigir e emendar.

25 – [1]*Segundo tempo*. Depois da refeição do meio-dia, pedir a Deus nosso Senhor o que se quer, a saber, graça para se recordar de quantas vezes caiu naquele pecado particular ou defeito e para se emendar no futuro. [2]Em seguida, faça o primeiro exame, pedindo conta à sua alma daquele ponto particular proposto de que se quer corrigir e emendar, [3]percorrendo hora por hora ou tempo por tempo, começando desde a hora em que se levantou até à hora e momento do presente exame; [4]e faça, na primeira linha do g = tantos pontos quantas forem as vezes que tenha incorrido naquele pecado particular ou defeito; [5]e depois, propo nha, de novo, emendar-se até ao segundo exame que fará.

26 – [1]*Terceiro tempo*. Depois da refeição da noite, fará o segundo exame, também de hora em hora, começando desde o primeiro exame até ao segundo, [2]e fará, na segunda linha do mesmo g= tantos pontos quantas as vezes que tenha incorrido naquele pecado particular ou defeito.

27 – [1]*Seguem-se quatro* adições *para mais depressa tirar aquele pecado ou defeito particular*

[2]*Primeira adição*. Cada vez que a pessoa cair naquele pecado ou defeito particular, ponha a mão no peito, doendo-se de ter caído; [3]o que se pode fazer mesmo diante de muitas pessoas, sem que notem o que faz.

28 – *Segunda [adição]*. Como a primeira linha do g= significa o primeiro exame e a segunda linha o segundo, veja, à noite, se há emenda, da primeira linha para a segunda, a saber: do primeiro exame para o segundo.

29 – *Terceira [adição]*. Conferir o segundo dia com o primeiro, a saber: os dois exames do dia presente com os outros dois exames do dia passado, e verificar se, de um dia para o outro, se emendou.

30 – *Quarta adição.* Conferir uma semana com a outra, e verificar se se emendou, na semana presente, em comparação com a semana passada.

---

[5] Título sugerido pela *Anotação* 18. Trata-se de um conjunto de exercícios «rudimentares», que Santo Inácio usava como primeira iniciação à prática religiosa. Mesmo assim, fazem parte integrante duns EE completos como elementos de confronto com o Princípio e Fundamento (PF).
[6] Exame só de *um ponto em particular* que a pessoa se propõe aperfeiçoar dia a dia. Distingue-se do exame de *tudo em geral* que aconteceu, de bom ou mau, durante o dia (cf. EE 43).

31 – [1]*Nota*. Note-se que o primeiro g= grande que se segue significa o domingo; o segundo mais pequeno, a segunda-feira; o terceiro, a terça-feira; e assim sucessivamente.

G
g
g
g
g
g
g

32 – [1]Exame Geral de Consciência[(7)] para se purificare para melhor se confessar

[*a) Elementos de discernimento*]

[2]Pressuponho haver em mim três pensamentos, a saber: um que é propriamente meu, que sai da minha pura liberdade e querer; [3]e outros dois que vêm de fora: um que vem do bom espírito e o outro do mau.

33 – [1]PENSAMENTOS. [2]Há duas maneiras de merecer no mau pensamento que vem de fora. [3]*Primeira*, vem, por exemplo, um pensamento de cometer um pecado mortal. Resisto-lhe prontamente, e fica vencido.

34 – [1]*A Segunda* maneira de merecer é quando me vem aquele mesmo mau pensamento e eu lhe resisto, e torna-me a vir, uma e outra vez, e eu resisto sempre, até que o pensamento se vai vencido. [2]Esta segunda maneira é de mais merecimento que a primeira.

35 – [1]Peca-se venialmente, quando vem o mesmo pensamento de pecar mortalmente, e a pessoa lhe dá atenção, demorando-se um pouco nele, [2]ou recebendo alguma deleitação sensual, ou havendo alguma negligência em rejeitar o tal pensamento.

36 – Há duas maneiras de pecar mortalmente:
A *primeira* é quando se dá consentimento ao mau pensamento, para o pôr logo em prática conforme consentiu, ou para o executar se pudesse.

37 – [1]*A segunda maneira* de pecar mortalmente é quando se põe em acto aquele pecado; e é maior por três razões: [2]a primeira, pelo maior espaço de tempo; a segunda, pela maior intensidade; a terceira, pelo maior dano das duas pessoas.

38 – [1]PALAVRAS. [2]Não jurar, nem pelo Criador nem pela criatura, a não ser com verdade, necessidade e reverência. [3]Necessidade entendo, não quando se afirma com juramento qualquer verdade, mas quando é de alguma importância para o proveito da alma ou do corpo ou de bens temporais. [4]Reverência entendo, quando ao pronunciar o nome do seu Criador e Senhor, com consideração, se lhe tributa a honra e reverência devidas.

39 – [1]É de advertir que, ainda que no juramento em vão, pecamos mais jurando pelo Criador que pela criatura, [2]é mais difícil jurar devidamente, com verdade, necessidade e reverência, pela criatura que pelo Criador, pelas razões seguintes:
[3]*Primeira*. Quando queremos jurar por alguma criatura, o facto de querer nomear a criatura não nos faz estar tão atentos nem advertidos para dizer a verdade ou para afirmá-la com necessidade, como ao querermos nomear o Senhor e Criador de todas as coisas.
[4]*Segunda*. É que, ao jurar pela criatura, não é tão fácil prestar reverência e acatamento ao Criador, como quando se jura pelo mesmo Criador e Senhor e se profere o seu nome; porque o facto de querer nomear a Deus nosso Senhor, traz consigo mais acatamento e reverência que o querer nomear uma coisa criada. [5]Portanto, concede-se mais aos perfeitos que aos imperfeitos jurar pela criatura; [6]porque os perfeitos, pela assídua contemplação e iluminação do entendimento, consideram, meditam e contemplam mais estar Deus nosso Senhor em cada criatura, segundo a sua própria essência, presença e potência; [7]e, assim, ao jurarem pela criatura, estão mais aptos e dispostos para prestar acatamento e reverência a seu Criador e Senhor do que os imperfeitos.

---

[7] Iniciação ao *discernimento da culpabilidade moral subjectiva.*

[8]*Terceira*. É que na frequência do jurar pela criatura, se há-de temer mais a idolatria nos imperfeitos que nos perfeitos.

40 – [1]Não dizer palavra ociosa. Por palavra ociosa entendo a que não me aproveita a mim nem a outrem, nem se ordena a tal intenção. [2]De sorte que falar de tudo o que é proveitoso ou com intenção de aproveitar à alma própria ou alheia, ao corpo ou a bens temporais, nunca é ocioso; [3]nem o falar alguém de coisas que estão fora do seu estado, como se um religioso falasse de guerras e comércio. [4]Mas, em tudo o que se disse, há mérito quando as palavras se ordenam a bom fim, e pecado quando se dirigem a mau fim ou se fala inutilmente.

41 – [1]Não dizer palavras para difamar ou murmurar, porque se descubro um pecado mortal que não seja público, peco mortalmente; e, se um pecado venial, venialmente; e, se um defeito, mostro o meu próprio defeito. [2]Mas sendo recta a intenção, de duas maneiras se pode falar do pecado ou falta de outrem.
[3]*Primeira*, quando o pecado é público, como, por exemplo, de uma meretriz pública, de uma sentença dada em juízo, ou de um erro público que infecciona as almas com quem conversa.
[4]*Segunda*. Quando o pecado oculto se descobre a alguma pessoa para que ajude a levantar a que está em pecado; tendo, contudo, algumas conjecturas ou razões prováveis de que a poderá ajudar.

42 – [1]OBRAS. [2]Tomando por objecto [de exame] os dez mandamentos e os preceitos da Igreja e as disposições dos Superiores, tudo o que se põe em prática contra alguma destas três partes, conforme a sua maior ou menor importância, será maior ou menor pecado. [3]Entendo por disposições dos Superiores, por exemplo, bulas de cruzadas e outras indulgências, como as que se concedem em ordem a obter a paz, confessando-se e tomando o Santíssimo Sacramento; [4]porque não pouco se peca então, ao ser causa de outros agirem, ou ao agir nós contra tão piedosas exortações e disposições de nossos superiores.

[*b) Método*]

43 – [1]MODO DE FAZER O EXAME GERAL.
Consta de cinco pontos

[2]*O Primeiro ponto* é dar graças a Deus nosso Senhor pelos benefícios recebidos.
[3]*Segundo*, pedir graça para conhecer os pecados, e libertar-se deles.
[4]*Terceiro*, pedir conta à alma, desde a hora em que se levantou até ao exame presente, hora por hora ou período por período, [5]primeiro, dos pensamentos, depois das palavras, e depois das obras, pela mesma ordem que se disse no exame particular [25].
[6]*Quarto*, pedir perdão, a Deus nosso Senhor, das faltas.
[7]*Quinto*, propor emenda, com sua graça.
Pai Nosso

44 – [1]Confissão Geral com a Comunhão

[2]Na confissão geral, para quem voluntariamente a quiser fazer, entre outros muitos proveitos, se acharão três, fazendo-a aqui.
[3]*Primeiro*. Embora quem se confessa cada ano não esteja obrigado a fazer confissão geral, [4]fazendo-a, terá maior proveito e mérito, pela maior dor actual de todos os pecados e faltas deliberadas de toda a sua vida.
[5]*Segundo*. Como nos exercícios espirituais se conhecem mais interiormente os pecados e a malícia deles que no tempo em que se não dava assim às coisas interiores; [6]alcançando agora mais conhecimento e dor deles, terá maior proveito e mérito do que antes teria.
[7]*Terceiro*. É que, consequentemente, estando mais bem confessado e disposto, se acha mais apto e mais preparado para receber o Santíssimo Sacramento; [8]cuja recepção ajuda não somente a não cair em pecado, mas ainda a conservar-se em aumento de graça.
[9]Esta confissão geral se fará melhor imediatamente depois dos exercícios da primeira semana.

[*C. «CONSIDERAÇÃO*
E CONTEMPLAÇÃO DO PECADO»[(8)]]

45 – [1]O PRIMEIRO EXERCÍCIO É MEDITAÇÃO COM AS TRÊS POTÊNCIAS SOBRE O PRIMEIRO, SEGUNDO E TERCEIRO PECADO.
[2]Compreende, depois de uma oração preparatória e dois preâmbulos, três pontos principais e um colóquio

46 – *A Oração preparatória* é pedir graça a Deus nosso Senhor para que todas as minhas intenções, acções e operações sejam puramente ordenadas para serviço e louvor de sua divina majestade.

47 – [1]*O Primeiro preâmbulo* é composição, vendo o lugar. [2]Aqui é de notar que, na contemplação ou meditação visível, assim como contemplar a Cristo nosso Senhor, o qual é visível, [3]a composição será ver, com a vista da imaginação, o lugar material onde se acha aquilo que quero contemplar. [4]Digo o lugar material, assim como um templo ou monte onde se acha Jesus Cristo ou Nossa Senhora, conforme o que quero contemplar. [5]Na invisível, como é aqui a dos pecados, a composição será ver, com a vista imagi-nativa e considerar estar a minha alma encarcerada neste corpo corruptível [6]e todo o composto neste vale, como desterrado, entre brutos animais. Digo todo o composto de alma e corpo.

48 – [1]*O Segundo* [*preâmbulo*] é pedir a Deus nosso Senhor o que quero e desejo. [2]O pedido deve ser conforme a matéria proposta, a saber, se a contemplação é de ressurreição, pedir gozo com Cristo gozoso; [3]se é de Paixão, pedir pena, lágrimas e tormento com Cristo atormentado [203]. [4]Aqui será pedir vergonha e confusão de mim mesmo, vendo quantos foram condenados por um só pecado mortal, [5]e quantas vezes eu mereceria ser condenado para sempre por tantos pecados meus.

49 – *Nota*. Antes de todas as contemplações ou meditações, devem-se fazer sempre a oração preparatória, sem se mudar, e os dois preâmbulos já ditos, mudando-os, algumas vezes, segundo a matéria proposta.

50 – [1]*O Primeiro ponto* será exercitar a memória sobre o primeiro pecado, que foi o dos anjos, e logo, sobre o mesmo, o entendimento discorrendo, [2]depois, a vontade, querendo recordar e entender tudo isto para mais me envergonhar e confundir; [3]trazendo em comparação de um pecado dos anjos, tantos pecados meus; e como eles, por um pecado, foram para o inferno, sendo tantas as vezes que eu o mereci por tantos mais. [4]Digo trazer à memória o pecado dos anjos: como sendo eles criados em graça, não querendo servir-se da sua liberdade para prestar reverência e obediência a seu Criador e Senhor, [5]caindo em soberba, passaram da graça à perversidade e foram lançados do céu ao inferno; [6]e assim, depois, discorrer mais em particular com o entendimento e, depois, mover mais os afectos com a vontade.

---

[8] Título sugerido pelo próprio S. Inácio (Cf. EE 4,2; cf . 62,2; 63,1-4). Para quem está capacitado e deseja ir mais além dos primeiros «rudimentos» (Cf. EE 19-20), propõe mais estes «exercícios» de oração, próprios da *primeira «semana»* ou etapa de uns Exercícios Espirituais completos (Cf. EE 4), logo a seguir à consideração básica do «Princípio e fundamento» [23].

51 – [1]*Segundo* [*ponto*], fazer outro tanto, a saber, exercitar as três potências sobre o pecado de Adão e Eva; [2]trazendo à memória como, pelo tal pecado, fizeram tanto tempo penitência, e quanta corrupção veio ao género humano, indo tanta gente para o inferno. [3]Digo trazer à memória o segundo pecado, o de nossos primeiros pais: como, depois que Adão foi criado no campo damasceno e posto no paraíso terreal, e que Eva foi criada da sua costela, [4]sendo-lhes proibido que comessem da árvore da ciência, eles comeram e por isso pecaram; [5]e como, depois, vestidos de túnicas de peles e expulsos do paraíso, viveram, sem a justiça original que tinham perdido, toda a sua vida em muitos trabalhos e muita penitência; [6]e, depois, discorrer com o entendimento mais em particular, usando também da vontade como está dito.

52 – [1]*Terceiro* [*ponto*], do mesmo modo, fazer outro tanto sobre o terceiro pecado, o pecado particular de cada um que por um pecado mortal tenha ido para o inferno, e o de muitos outros, sem conta, que para lá foram por menos pecados do que eu. [2]Digo fazer outro tanto sobre o terceiro pecado particular, trazendo à memória a gravidade e malícia do pecado contra o seu Criador e Senhor, [3]discorrer com o entendimento como, em pecar e agir contra a bondade infinita, tal pessoa foi justamente condenada para sempre; e acabar com a vontade, como está dito.

53 – [1]*Colóquio*. Imaginando a Cristo nosso Senhor diante de mim e pregado na cruz, fazer um colóquio: como de Criador veio a fazer-se homem, e de vida eterna a morte temporal, e assim a morrer por meus pecados. [2]E, assim em colóquio, interrogar-me a mim mesmo: o que tenho feito por Cristo, o que faço por Cristo, o que devo fazer por Cristo; [3]e vendo-o a Ele em tal estado e assim pendente na cruz, discorrer pelo que se me oferecer.

54 – [1]O colóquio faz-se, propriamente, falando, assim como um amigo fala a outro, ou um servo a seu senhor: [2]ora pedindo alguma graça, ora confessando-se culpado por algum mal feito, ora comunicando as suas coisas e querendo conselho nelas. E dizer um *Pai Nosso*.

55 – [1]SEGUNDO EXERCÍCIO É MEDITAÇÃO DOS PECADOS
e compreende, depois da oração preparatória e dois preâmbulos, cinco pontos e um colóquio

[2]*A Oração preparatória* seja a mesma [46; 49].
[3]*O Primeiro preâmbulo* será a mesma composição [47].
[4]*O Segundo* [*preâmbulo*] é pedir o que quero: será aqui pedir acrescida e intensa dor e lágrimas por meus pecados.

56 – [1]*O Primeiro ponto* é o processo dos pecados, a saber, trazer à memória todos os pecados da vida, considerando ano por ano, ou período por período; para o que aproveitam três coisas: – [2]a primeira, considerar o lugar e a casa onde habitei; a segunda, a convivência que tive com outros; a terceira, o ofício em que vivi.

57 – *Segundo* [*ponto*], ponderar os pecados, considerando a fealdade e a malícia que cada pecado mortal co metido tem em si, mesmo que não fosse proibido.

58 – [1]*Terceiro* [*ponto*], considerar quem sou eu, diminuindo-me por exemplos: Primeiro, quanto sou eu em comparação com todos os homens; [2]Segundo, que coisa são os homens, em comparação com todos os anjos e santos do paraíso; [3]Terceiro, considerar que coisa é tudo o criado, em compara ção com Deus: pois eu só, que posso ser? [4]Quarto, considerar toda a minha corrupção e fealdade corpo ral; [5]Quinto, considerar-me como uma chaga e um abcesso, donde saíram tantos pecados, tantas maldades e peçonha tão repugnante.

59 – [1]*Quarto* [*ponto*], considerar quem é Deus, contra quem pequei, segundo os seus atributos, comparando-os aos seus contrários em mim: [2]a sua sapiência à minha ignorância, a sua omnipotência à minha fraqueza, a sua justiça à minha iniquidade, a sua bondade à minha malícia.

60 – [1]*Quinto* [*ponto*], exclamação admirativa, com acrescido afecto, discorrendo por todas as criaturas, como me têm deixado com vida e conservado nela; [2]os anjos, que sendo a espada da justiça divina, como me têm suportado, guardado e rogado por mim; [3]os santos, como têm estado a interceder e rogar por mim; e os céus, sol, lua, estrelas e elementos, frutos, aves, peixes e animais; [4]e a terra, como não se abriu para me tragar, criando novos infernos para sempre penar neles.

61 – [*Colóquio*]. Acabar com um colóquio sobre a misericórdia, buscando razões e dando graças a Deus nosso Senhor porque me deu vida até agora, propondo emenda, com a sua graça, para o futuro. *Pai Nosso*

62 – [1]O TERCEIRO EXERCÍCIO É A REPETIÇÃO DO PRIMEIRO E SEGUNDO, fazendo três colóquios

[2]Depois da oração preparatória e dois preâmbulos, será repetir o primeiro e segundo exercício, notando e fazendo pausa nos pontos em que tenha sentido maior consolação ou desolação ou maior sentimento espiritual. [3]Depois do que, farei três colóquios, da maneira que se segue:

63 – [1]*Primeiro colóquio* a Nossa Senhora, para que me alcance graça de seu Filho e Senhor para três coisas: [2]a primeira, para que eu sinta interno conhecimento dos meus pecados e aborrecimento deles; [3]a segunda, para que sinta a desordem das minhas operações, para que, aborrecendo-a, me emende e me ordene; [4]a terceira, pedir conhecimento do mundo, para que, aborrecendo-o, aparte de mim as coisas mundanas e vãs. Depois disto, uma *Avé-Maria*.
[5]*Segundo* [*colóquio*], outro tanto ao Filho, para que mo alcance do Pai. Depois disto, *Alma de Cristo*.
[6]*Terceiro* [*colóquio*], outro tanto ao Pai, para que o mesmo Senhor eterno mo conceda. Depois disto, um *Pai Nosso*.

64 – [1]O QUARTO EXERCÍCIO FAZ-SE RESUMINDO ESTE MESMO TERCEIRO

[2]Disse «resumindo», para que o entendimento, sem divagar, discorra assiduamente pela reminiscência das coisas contempla das nos exercícios passados; e fazendo os mesmos três colóquios.

65 – [1]O QUINTO EXERCÍCIO É A MEDITAÇÃO DO INFERNO.
Compreende, depois da oração preparatória e dois preâmbulos, cinco pontos e um colóquio

[2]*A oração preparatória* seja a costumada [46].

[3]*Primeiro preâmbulo,* a composição, é aqui ver, com a vista da imaginação, o comprimento, largura e profundidade do inferno.
[4]*Segundo* [*preâmbulo*], pedir o quero: será aqui pedir interno sentimento da pena que padecem os condenados, [5]para que, se do amor do Senhor eterno me esquecer, por minhas faltas, ao menos o temor das penas me ajude a não cair em pecado.

66 – *Primeiro ponto* será ver, com a vista da imaginação, os grandes fogos e, as almas, como que em corpos incandescentes.

67 – *Segundo* [*ponto*], ouvir, com os ouvidos, prantos, alaridos, gritos, blasfémias contra Cristo nosso Senhor e contra todos os seus Santos.

68 – *Terceiro* [*ponto*], cheirar, com o olfacto, fumo, enxofre, sentina e coisas em putrefacção.

69 – *Quarto* [*ponto*], gostar, com o gosto, coisas amargas, assim como lágrimas, tristeza e o verme da consciência.

70 – *Quinto* [*ponto*], tocar, com o tacto, a saber: como os fogos tocam e abrasam as almas.

71 – [1]*Fazendo um colóquio* a Cristo nosso Senhor, trazer à memória as almas que estão no inferno; umas porque não acreditaram na sua vinda; outras, acreditando, não agiram segundo os seus mandamentos. [2]Fazer três grupos: o primeiro, antes da vinda [de Cristo]; o segundo, durante a sua vida; o terceiro, depois da sua vida neste mundo.
[3]Depois disto, dar-lhe graças, porque não me deixou cair em nenhum destes grupos, pondo fim a minha vida. [4]E, assim, como até agora tem tido sempre de mim tanta piedade e misericórdia. Acabar com um *Pai Nosso.*

[*INDICAÇÕES TÉCNICAS*]

[*a. Escalonamento da oração diária*]

72 – [1]*Nota*. O primeiro exercício se fará, à meia-noite; o segundo, logo ao levantar-se, pela manhã; o terceiro, antes ou depois da missa, em suma, que seja antes do almoço; [2]o quarto, à hora de Vésperas; o quinto, uma hora antes do jantar.
[3]Esta distribuição de horas, pouco mais ou menos, sempre a entendo em todas as quatro semanas, conforme a idade, disposição e temperamento ajudem a pessoa que se exercita para fazer os cinco exercícios ou menos[(9)].

[*b. Ambientação da oração*]

73 – [1]**Adições**[(10)] **para melhor fazer os exercíciose para melhor achar o que deseja**

[2]*A Primeira adição* é: depois de deitado, antes de adormecer, pensar, por espaço de uma Avé-Maria, a que hora tenho de me levantar e para quê, resumindo o exercício que tenho de fazer.

74 – [1]*Segunda*, quando despertar, não dando lugar a outros pensamentos, advertir logo no que vou contemplar no primeiro exercício da meia noite, excitando-me a confusão de tantos pecados meus, propondo exemplos: [2]como se um cavaleiro se achasse diante de seu rei e de toda a sua corte, envergonhado e confundido de muito ter ofendido aquele de quem antes recebeu muitos dons e muitas mercês. [3]E assim mesmo, no segundo exercício, reconhecer-me um grande pecador e que vou, algemado, isto é, preso com cadeias, comparecer diante do sumo e eterno Juiz, [4]lembrando para exemplo, como os encarcerados e algemados, e já merecedores de morte, comparecem ante seu juiz temporal. [5]E, com estes pensamentos, vestir-me; ou com outros, conforme a matéria proposta.

75 – [1]*Terceira*, a um passo ou dois do lugar onde tenho de meditar ou contemplar, pôr-me de pé, por espaço de um Pai-Nosso, [2]levantado o espírito ao alto, considerando como Deus nosso Senhor me olha, etc; e fazer uma reverência ou uma genuflexão.

76 – [1]*Quarta*, entrar na contemplação, ora de joelhos, ora prostrado em terra, ora deitado de rosto para cima, ora sentado, ora de pé, andando sempre a buscar o que quero.
[2]Advertiremos em duas coisas:
– A primeira é que se acho o que quero, de joelhos, não passarei adiante, e se prostrado, do mesmo modo, etc.
–[3]A segunda, que no ponto em que achar o que que ro, aí repousarei, sem ter ânsia de passar adiante, até que me satisfaça [254].

77 – [1]*Quinta*, depois de acabado o exercício, por espaço de um quarto de hora, ou sentado ou passeando, observarei como me correram as coisas na contemplação ou meditação. [2]E, se mal, examinarei a causa donde procede, e uma vez descoberta, arrepender-me-ei, para me emendar daí em diante. [3]E, se bem, darei graças a Deus nosso Senhor e farei, outra vez, da mesma maneira.

---

[9] Reparar no *escalonamento* não só por horas, mas, como vimos no modelo do primeiro dia, também por métodos diferentes de oração sobre um mesmo tema: 1º «meditação» de cada tema (EE 45-61); 2º «repetição» cada vez mais «resumida» só das consolações ou desolações sentidas na meditação anterior (EE 62-64); 3º repetição final em forma de «aplicação de sentidos» (EE 65-71). Nas outras «semanas» será mais claro.
[10] São *acrescentos* aos «preâmbulos» da oração. Os «preâmbulos» são a *preparação* próxima; as «adições» aos preâmbulos são a *ambientação* remota.

78 – [1]*Sexta*, não querer pensar em coisas de prazer ou alegria, como de glória, ressurreição, etc; porque, para sentir pena, dor e lágrimas pelos nossos pecados, o impede qualquer consideração de gozo e alegria; [2]mas Ter antes em mente o querer sentir dor e pena, trazendo mais na memória a morte e o juízo.

79 – *Sétima*, privar-me de toda a claridade, para o mesmo fim, fechando janelas e portas, o tempo que estiver no quarto, a não ser para rezar, ler e comer.

80 – *Oitava*, não rir nem dizer coisa que provoque o riso.

81 – *Nona*, refrear a vista, excepto ao receber ou despedir a pessoa com quem falar.

82 – [1]*Décima* adição é sobre a penitência, a qual se divide em interna e externa. [2]A interna é doer-se de seus pecados, com firme propósito de não cometer esses nem quaisquer outros. [3]A externa, ou fruto da primeira, é castigo dos pecados cometidos. E, pratica-se, principalmente, de três maneiras.

83 – [1]*A primeira* [*maneira*] é sobre o comer, a saber: quando tiramos o supérfluo, não é penitência, mas temperança; [2]penitência é quando tiramos do conveniente. E, quanto mais e mais, maior e melhor, contando que não se arruine a pessoa, nem se siga enfermidade notável.

84 – [1]*A segunda* [*maneira*] é sobre o modo de dormir. E também não é penitência tirar o supérfluo de coisas delicadas ou moles. [2]Mas é penitência quando no modo [de dormir] se tira do conveniente; e quanto mais e mais, melhor, contanto que não se arruine a pessoa, nem se siga enfermidade notável, [3]nem muito menos se tire do sono conveniente, a não ser que, por ventura, tenha hábito vicioso de dormir demasiado, para chegar à justa medida.

85 – *A terceira* [*maneira*] é castigar a carne, a saber, dando-lhe dor sensível, a qual se dá, trazendo cilícios ou cordas ou barras de ferro sobre a carne, flagelando-se ou ferindo-se e outras formas de aspereza.

86 – [1]*Nota*. O que parece mais prático e mais seguro na penitência é que a dor seja sensível na carne, mas que não penetre nos ossos; de maneira que cause dor e não enfermidade. [2]Pelo que, parece que é mais conveniente flagelar-se com cordas delgadas que dão dor por fora, e não doutra maneira que cause enfermidade notável por dentro.

87 – [1]*A primeira nota* é que as penitências exteriores se fazem principalmente para três efeitos:
– primeiro, para satisfação dos pecados passados; – [2]segundo, para vencer-se a si mesmo, a saber, para que a sen suali dade obedeça à razão e todas as partes inferiores estejam mais sujeitas às superiores;
– [3]terceiro, para buscar e achar alguma graça ou dom que a pessoa quer e deseja, como, por exemplo, se deseja ter interna contrição de seus pecados, [4]ou chorar muito sobre eles ou sobre as penas e dores que Cristo nosso Senhor passava na sua Paixão, ou para solução de alguma dúvida em que a pessoa se acha.

88 – [1]*A segunda* [*nota*] é para advertir que a primeira e segunda adição se hão de fazer para os exercícios da meia noite e da manhã, e não para os que se farão noutros tempos; [2]e a quarta adição nunca se fará na igreja, diante doutras pessoas, mas em particular, como por exemplo em casa, etc.

89 – [1]*A terceira* [*nota*] é que, quando a pessoa que se exercita ainda não acha o que deseja, como lágrimas, consolações, etc., muitas vezes é proveitoso fazer mudança no comer, no dormir, e noutros modos de fazer penitência; [2]de maneira que nos mudemos, fazendo, dois ou três dias, penitência, e outros dois ou três, não; porque a alguns convém fazer mais penitência e a outros menos; [3]e também porque, muitas vezes, deixamos de fazer penitência, por amor dos sentidos e por juízo erróneo de que a pessoa não a poderá tolerar sem notável enfermidade; [4]e, outras vezes, pelo contrário, fazemos demasiada, pensando que o corpo a possa suportar; [5]e, como Deus nosso Senhor conhece infinitamente melhor a nossa natureza, muitas vezes, nas tais mudanças, dá a sentir a cada um o que lhe convém.

90 – *A quarta* [*nota*] é que o exame particular se faça para tirar defeitos e negligências nos exercícios e adições; e o mesmo se diga na segunda, terceira e quarta semana.

SEGUNDA SEMANA

[*A. PARÁBOLA DE INTRODUÇÃO AO SEGUIMENTO DE CRISTO*[11]]

91 – [1]O Chamamento do Rei Temporal ajuda a contemplar a vida do Rei Eterno

[2]*Oração preparatória* seja a costumada [46].
[3]*Primeiro preâmbulo* é a composição, vendo o lugar. Será aqui ver, com a vista imaginativa, **sinagogas**, vilas e aldeias por onde Cristo nosso Senhor pregava.
[4]*Segundo* [*preâmbulo*] é pedir a graça que quero. Será aqui pedir graça a nosso Senhor para que não seja surdo ao seu chamamento, mas pronto e diligente em cumprir sua santíssima vontade.

92 – *Primeiro ponto.* Pôr diante de mim um rei humano, eleito pela mão de Deus nosso Senhor, a quem prestam reverência e obedecem todos os príncipes e todos os homens cristãos.

93 – [1]*Segundo* [*ponto*]. Reparar como este rei fala a todos os seus, dizendo: [2]Minha vontade é conquistar toda a terra de infiéis; portanto, quem quiser vir comigo, há-de contentar-se com comer como eu, e assim com beber e vestir, etc.; [3]do mesmo modo há-de trabalhar **comigo**, durante o dia, e vigiar, durante a noite, etc., [4]para que, assim, depois tenha parte comigo na vitória, como a teve nos trabalhos.

94 – [1]*Terceiro* [*ponto*]. Considerar o que devem responder os bons súbditos a rei tão liberal e tão humano; [2] e, por conse guinte, se algum não aceitasse a petição de tal rei, quão digno seria de ser vituperado por todo o mundo e tido por perverso cavaleiro.

95 – [1]*A Segunda Parte* deste exercício consiste em aplicar o exemplo precedente do rei temporal a Cristo nosso Senhor, conforme aos três pontos expostos.
[2]E *quanto ao primeiro ponto*, se consideramos tal apelo do rei temporal a seus súbditos, [3]quanto é coisa mais digna de consideração ver a Cristo nosso Senhor, rei eterno, e diante dele todo o mundo universal, ao qual e a cada homem, em particular, chama e diz: [4]Minha vontade é conquistar todo o mundo e todos os inimigos, e assim entrar na glória de meu Pai; [5]portanto, quem quiser vir comigo, há-de trabalhar comigo, para que seguindo-me na pena, me siga também na glória.

96 – *Segundo* [*ponto*]: Considerar que todos os que tiverem juízo e razão oferecerão todas as suas pessoas ao trabalho.

97 – [1]*Terceiro* [*ponto*]: Os que mais se quiserem afeiçoar e assinalar em todo o serviço de seu rei eterno e senhor universal, não somente oferecerão suas pessoas ao trabalho, [2]mas ainda, agindo contra a sua própria sensualidade e contra o seu amor carnal e mundano, farão oblações de maior estima e valor, dizendo:

---

[11] É a introdução a uma contemplação *interpelativa* da vida de Cristo – «*chamamento*...que ajuda a contemplar a vida do rei eterno» (EE 91) – tal como essa vida vai revelar- -se-nos nas três etapas seguintes (II, III e IV «semanas»).

98 – [1]Eterno Senhor de todas as coisas, eu faço a minha oblação, com vosso favor e ajuda, diante da vossa infinita bondade, e diante da vossa Mãe gloriosa e de todos os santos e santas da corte celestial, [2]que eu quero e desejo e é minha determinação deliberada, contanto que seja vosso maior serviço e louvor, [3]imitar-vos em passar todas as injúrias e todo o desprezo e toda a pobreza, assim actual como espiritual, [4]se Vossa Santíssima Majestade me quiser escolher e receber em tal vida e estado.

99 – *Primeira nota*. Este exercício se fará duas vezes ao dia, a saber, pela manhã ao levantar e uma hora antes de almoçar ou jantar.

100 – *Segunda* [*nota*]. Para a segunda semana, e também daqui por diante, muito aproveita ler, por breves momentos, os livros da Imitação de Cristo ou dos Evangelhos e de vidas de santos.

[*B. CONTEMPLAÇÃO*
DA VIDA FAMILIAR DE JESUS[12]]

101 – [1]**Primeiro Dia**

A PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO É DA ENCARNAÇÃO.
Consta da oração preparatória, três preâmbulos e três pontos e um colóquio

[2]*Oração preparatória, a* costumada [46].

102 – [1]*Primeiro preâmbulo* é recordar a história do assunto que tenho de contemplar, que é aqui como as três pessoas divinas observavam toda a planície ou redondeza de todo o mundo, cheia de homens, [2]e como, vendo que todos desciam ao inferno, se determina, **na sua eternidade**, que a segunda pessoa se faça homem, para salvar o género humano. **[3]E, assim, chegada a plenitude dos tempos**, é enviado o anjo S. Gabriel a nossa Senhora [262].

103 – [1]*Segundo* [*preâmbulo*]. Composição, vendo o lugar. Aqui será ver a grande extensão e redondeza do mundo, no qual estão tantas e tão diversas gentes. [2]Assim mesmo, depois, particularmente, a casa e aposentos de nossa Senhora, na cidade de Nazaré, na província de Galileia.

104 – *Terceiro* [*preâmbulo*]. Pedir o que quero; será aqui pedir conhecimento interno do Senhor que, por mim, se fez homem, para que mais o ame e o siga.

105 – [1]*Nota*. Convém aqui notar que esta mesma oração preparatória, sem a mudar, como está dito no princípio [46;49], [2]assim como os mesmos três preâmbulos se hão-de fazer nesta semana e nas outras seguintes, mudando [nestes] a forma segundo a matéria proposta.

106 – [1]*Primeiro ponto* é ver as pessoas, umas e outras. E, *primeiro*, as da face da terra, em tanta diversidade, assim em trajes como em gestos: [2]uns brancos e outros negros, uns em paz e outros em guerra, uns chorando e outros rindo, uns sãos e outros enfermos, uns nascendo e outros morrendo, etc; [3]*segundo*, ver e considerar as três pessoas divinas, como [que] no seu assento real ou trono da sua divina majestade, como observam toda a face e redondeza da terra, e todas as gentes em tanta cegueira, e como morrem e descem ao inferno; [4]*terceiro*, ver nossa Senhora e o anjo que a saúda. E reflectir para tirar proveito de tal vista.

107 – [1]*Segundo* [*ponto*]: ouvir o que dizem as pessoas sobre a face da terra, a saber, como falam umas com as outras, como juram e blasfemam, etc.[2]Assim mesmo, o que dizem as pessoas divinas, a saber: «Façamos a redenção do género humano, etc.» [3]E, depois, as palavras do anjo e de nossa Senhora. E reflectir, depois, para tirar proveito de suas palavras.

108 – [1]*Terceiro* [*ponto*]: depois, observar o que fazem as pessoas sobre a face da terra, como ferir, matar, ir para o inferno, etc. [2]Assim mesmo, o que fazem as pessoas divinas, a saber, realizar a santíssima Encarnação, etc. [3]E, assim mesmo, o que fazem o anjo e nossa Senhora, a saber, o anjo cumprindo o seu ofício de legado, e nossa Senhora humilhando-se e dando graças à divina Majestade. [4]E, reflectir, depois, para tirar algum proveito de cada uma destas coisas.

---

[12] É o próprio Santo Inácio que adopta intencionalmente esta divisão da vida de Cristo em vida «sob a obediência de seus pais» (ou *vida familiar*) e vida «em puro serviço de seu eterno Pai» (ou *vida pública*) (EE 135), criando entre estes dois blocos o clima para o discernimento e «eleição» de quaisquer opções a tomar (EE, 4º dia: 136-157).

109 – [1]*Ao fim, se há-de fazer um colóquio,* pensando o que devo dizer às três Pessoas divinas ou ao Verbo eterno encarnado, ou à Mãe e Senhora nossa, [2]pedindo, conforme em si sentir, para mais seguir e imitar a nosso Senhor, assim recém-encarnado, dizendo um *Pai nosso.*

110 – [1]A SEGUNDA CONTEMPLAÇÃO É DO NASCIMENTO

[2]*Oração preparatória,* a habitual [46].

111 – [1]*Primeiro preâmbulo* é a história; e será aqui como desde Nazaré saíram nossa Senhora, grávida quase de nove meses, **como se pode piamente meditar**, assentada numa jumenta, [2]e José e uma serva, levando um boi, para ir a Belém pagar o tributo que César impôs em todas aquelas terras [264].

112 – [1]*Segundo* [*preâmbulo*], composição vendo o lugar; será aqui ver, com a vista imaginativa, o caminho desde Nazaré a Belém, considerando o comprimento, a largura, e se tal caminho era plano ou se por vales ou encostas. [2]Assim mesmo, observar **o lugar ou gruta do nascimento**, se era grande, pequeno, baixo, alto, e como estava preparado.

113 – *Terceiro* [*preâmbulo*] será o mesmo e da mesma forma que na contemplação precedente.

114 – [1]*Primeiro ponto* é ver as pessoas, a saber, ver nossa Senhora e José e a serva, e o Menino Jesus depois de já ter nascido, [2]fazendo-me eu um pobrezinho e escravozito indigno que os observa, os contempla e os serve em suas necessidades, como se presente me achasse, com todo o acatamento e reverência possível; [3]e, depois, reflectir em mim mesmo para tirar algum proveito.

115 – *Segundo* [*ponto*]: observar, advertir e contemplar o que falam; e, reflectindo em mim mesmo, tirar algum proveito.

116 – [1]*Terceiro* [*ponto*]: observar e considerar o que fazem, como é caminhar e trabalhar, para que o Senhor venha a nascer em suma pobreza [2]e, ao cabo de tantos trabalhos de fome, de sede, de calor e de frio, de injúrias e afrontas, para morrer na cruz; e tudo isto por mim; [3]depois, reflectindo, tirar algum proveito espiritual.

117 – *Acabar com um colóquio*, como na contem plação precedente, e com um *Pai nosso.*

118 – [1]A TERCEIRA CONTEMPLAÇÃO SERÁ A REPETIÇÃO
do primeiro e do segundo exercício

[2]Depois da oração preparatória e dos três preâmbulos, se fará a repetição do primeiro e segundo exercício, [3]notando sempre algumas passagens mais importantes, onde a pessoa tenha sentido algum conhecimento, consolação ou desolação; fazendo também *um* colóquio, ao fim, e [rezando] um *Pai nosso* [62].

119 – *Nota*. Nesta repetição e em todas as seguintes, se observará a mesma ordem de proceder que nas repetições da primeira semana, mudando a matéria e conservando-se a forma.

120 – A QUARTA CONTEMPLAÇÃO SERÁ [OUTRA] REPETIÇÃO
da primeira e da Segunda da mesma maneira que se fez na repetição anterior

121 – [1]A QUINTA [CONTEMPLAÇÃO] SERÁ APLICAR OS CINCO SENTIDOS
sobre a primeira e segunda contemplação

[2]Depois da oração preparatória e dos três preâmbulos, aproveita passar os cinco sentidos da imaginação pela primeira e segunda contemplação, da maneira seguinte:

122 – *Primeiro ponto* é ver as pessoas, com a vista imaginativa, meditando e contemplando em particular as suas circunstâncias, e tirando algum proveito desta vista.

123 – *Segundo* [*ponto*]: ouvir, com o ouvido, o que falam ou podem falar; e, reflectindo em si mesmo, tirar disso algum proveito.

124 – [1]*Terceiro* [*ponto*]: aspirar e saborear, com o olfacto e com o gosto, a infinita suavidade e doçura da divindade, da alma e das suas virtudes e de tudo, conforme a pessoa que se contempla. [2]Reflectir em si mesmo e tirar proveito disso.

125 – *Quarto* [*ponto*]: tocar, com o tacto, por exemplo, abraçar e beijar os lugares que essas pessoas pisam e onde se sentam; sempre procurando tirar proveito disso.
126 – *Acabar-se-á com um colóquio*, como na primeira e segunda contemplação [109, 117], e com um *Pai nosso*.

[*INDICAÇÕES TÉCNICAS*[13]]

127 – [1]*Primeira nota*. É de advertir, para toda esta semana e as outras seguintes, que só tenho de ler o mistério da contemplação que imediatamente tenho de fazer, [2]de maneira que, por então, não leia nenhum mistério que naquele dia ou naquela hora não haja de fazer, para que a consideração de um mistério não estorve à consideração do outro [11].

[*a. Escalonamento da oração*]

128 – [1]*Segunda* [*nota*]. O primeiro exercício da Encarnação se fará à meia noite; o segundo, ao amanhecer; o terceiro, à hora da missa; o quarto, à hora de vésperas, e o quinto, antes da hora de jantar, [2]estando, por espaço de uma hora, em cada um dos cinco exercícios [12, 72, 133, 148, 159]; e a mesma ordem se terá em tudo o que vai seguir.

129 – [1]*Terceira* [*nota*]. É de advertir que, se a pessoa que faz os Exercícios é idosa ou débil, ou se, ainda que forte, ficou de alguma maneira debilitada da primeira semana, [2]é melhor que, nesta Segunda semana, ao menos algumas vezes, não se levantando à meia-noite, faça, pela manhã, uma contemplação, e outra à hora da missa, e outra antes de almoçar, [3]e, sobre elas, uma repetição à hora de vésperas, e depois a aplicação de sentidos antes de jantar.

[*b. Ambientação da oração*]

130 – [1]*Quarta* [*nota*]. Nesta segunda semana, em todas as dez adições que se expuseram na primeira semana, se hão de mudar a segunda, a sexta, a sétima e a décima [74, 78, 79, 82].
[2]Na *segunda* será: logo ao despertar, pôr diante de mim a contemplação que tenho de fazer, desejando conhecer mais o Verbo eterno encarnado para mais o servir e seguir.
[3]E a *sexta* será: trazer à memória, frequentemente, a vida e mistérios de Cristo nosso Senhor, começando da sua Encarnação até ao lugar ou mistério que vou contemplando.
[4]E a *sétima* será que a pessoa que se exercita tanto se deve guardar de ter obscuridade ou claridade, usar de boas temperaturas ou diversas, quanto sentir que [isso] lhe pode aproveitar e ajudar para achar o que deseja.
[5]E na *décima* adição, o que se exercita deve haver-se conforme os mistérios que contempla; porque alguns pedem penitência e outros não. [6]De maneira que se façam todas as dez adições, com muito cuidado.

131 – [1]*Quinta nota*. Em todos os exercícios, excepto no da meia noite e no da manhã, se tomará o equivalente da *segunda adição* [74], da maneira que se segue: [2]logo que me recorde que é hora do exercício que tenho de fazer, antes de ir a ele, porei diante mim aonde vou e diante de quem, [3]resumindo um pouco o exercício que tenho de fazer e, depois, fazendo a terceira adição, entrarei no exercício.

---

[13] Explicado pormenorizadamente, como costuma, o esquema do primeiro dia (temas com seus tópicos ou «pontos», métodos a usar, orientação da oração com a sua intenção própria ou «graça a buscar» e «colóquio» final), para os dias seguintes apenas dá as habituais *indicações técnicas* (Cf. anteriores notas 8, 9, 10).

132 – [1]Segundo Dia.

Tomar por PRIMEIRA E SEGUNDA CONTEMPLAÇÃO A APRESENTAÇÃO NO TEMPLO [268],e a FUGA COMO EM DESTERROPARA O EGIPTO [269];[2]e sobre estas duas contemplações se farãoDUAS REPETIÇÕESe a APLICAÇÃO DOS CINCO SENTIDOS,da mesma maneira que se fez no dia precedente.

133 – [1]*Nota*. Algumas vezes aproveita, ainda que o que se exercita esteja robusto e disposto, mudar, desde este segundo dia até ao quarto inclusive, para melhor achar o que deseja, [2]tomando só uma contemplação, ao amanhecer, e outra, à hora da missa, e repetir sobre elas, à hora da vésperas, e aplicar os sentidos, antes de jantar.

134 – Terceiro Dia.

COMO O MENINO JESUSERA OBEDIENTE A SEUS PAISEM NAZARÉ [271], e depoisCOMO O ACHARAM NO TEMPLO [272];e assim, em seguida, fazer as DUAS REPETIÇÕESe a APLICAÇÃO DOS CINCO SENTIDOS.

[*C. INTRODUÇÃO*
AO DISCERNIMENTO DE APELOS(14)]

135 – [1]Preâmbulo para considerar estados.

[2]Considerado já o exemplo que Cristo nosso Senhor nos deu para o primeiro estado, que consiste na guarda dos mandamentos, vivendo ele em obediência a seus pais; [3]assim como também para o segundo, que é de perfeição evangélica, quando ficou no templo, deixando a seu pai adoptivo e a sua mãe natural, para se entregar a puro serviço de seu Pai eternal, [4]juntamente com a contemplação da sua vida, começaremos agora a investigar e a pedir em que vida ou estado de nós se quer servir Sua Divina Majestade.
[5]E assim, para alguma introdução a isso, no primeiro exercício seguinte, veremos a intenção de Cristo nosso Senhor e, em contrário, a do inimigo da natureza humana; [6]e como nos devemos dispor, para chegar à perfeição em qualquer estado ou vida que Deus nosso Senhor nos der a escolher.

---

[14] Terminada a contemplação interpelante da *vida familiar* de Jesus em Nazaré, antes de entrar agora na contemplação igualmente interpelante da sua *vida pública*, Santo Inácio faz uma paragem para nos alertar, neste quarto dia, para a luta interior de apelos que o confronto destes dois tipos de vida fará surgir.

136 – [1]**Quarto dia.**

MEDITAÇÃO [DA PARÁBOLA] DE DUAS BANDEIRAS, uma, a de Cristo, sumo capitão e Senhor nosso, outra, a de Lúcifer, mortal inimigoda nossa natureza humana.

[2]*Oração preparatória,* a habitual [46].

137 – *Primeiro preâmbulo* é a história. Será aqui como Cristo chama e quer a todos debaixo de sua bandeira, e Lúcifer, ao contrário, debaixo da sua.

138 – [1]*Segundo* [*preâmbulo*], composição, vendo o lugar. Será aqui ver um grande campo de toda aquela região de Jerusalém, onde o sumo capitão general dos bons é Cristo nosso Senhor; [2]outro campo na região de Babilónia, onde o caudilho dos inimigos é Lúcifer.

139 – [1]*Terceiro* [*preâmbulo*]. Pedir o que quero; e será aqui pedir conhecimento dos enganos do mau caudilho, e ajuda para deles me guardar; [2]e conhecimento da vida verdadeira que mostra o sumo e verdadeiro capitão, e graça para o imitar.

140 – *Primeiro ponto*. Imaginar assim como se se assentasse o caudilho de todos os inimigos naquele grande campo de Babilónia, como que numa grande cátedra de fogo e fumo, em figura horrível e espantosa.

141 – [1]*Segundo* [*ponto*]. Considerar como faz chamamento de inumeráveis demónios e como os espalha, a uns numa cidade e a outros noutra, [2]e assim por todo o mundo, não deixando províncias, lugares, estados nem pessoas algumas em particular.

142 – [1]*Terceiro* [*ponto*]. Considerar o sermão que lhes faz e como os admoesta a lançar redes e cadeias; [2]que primeiro hão-de tentar com cobiça de riquezas, **como costuma, a maior parte das vezes**, para que mais facilmente venham a vã honra do mundo e, depois, a grande soberba. [3]De maneira que o primeiro escalão seja de riquezas, o segundo de honra, o terceiro de soberba, e destes três escalões induz a todos os outros vícios.

143 – Assim, pelo contrário, se há de imaginar do sumo e verdadeiro capitão, que é Cristo nosso Senhor.
144 – *Primeiro ponto,* considerar como Cristo nosso Senhor se apresenta num grande campo daquela região de Jerusalém, em lugar humilde, formoso e gracioso.

145 – *Segundo* [*ponto*], considerar como o Senhor de todo o mundo escolhe tantas pessoas, apóstolos, discípulos, etc., e os envia por todo o mundo a espalhar a sua sagrada doutrina por todos os estados e condições de pessoas.

146 – [1]*Terceiro* [*ponto*], considerar o sermão que Cristo nosso Senhor faz a todos os seus servos e amigos, que envia a esta expedição, [2]encomen dando-lhes que queiram ajudar e trazer a todos, primeiro a suma pobreza espiritual, [3]e, se sua divina majestade for servida e os quiser escolher, não menos à pobreza actual; [4]segundo, ao desejo de opróbrios e desprezos, porque destas duas coisas se segue a humildade; [5]de maneira que sejam três os escalões: o primeiro, pobreza contra riqueza; o segundo, opróbrio ou desprezo contra a honra mundana; o terceiro, humildade contra a soberba; [6]e destes três escalões induzam a todas as outras virtudes.

147 – [1]*Um colóquio* a nossa Senhora para que me alcance graça de seu Filho e Senhor, para que eu seja recebido debaixo de sua bandeira, [2]e *primeiro* em suma pobreza espiritual, e, se sua divina majestade for servido e me quiser escolher e receber, não menos na pobreza actual; [3]*segundo*, em passar opróbrios e injúrias, para mais nelas o imitar, contanto que as possa passar sem pecado de nenhuma pessoa nem desprazer de sua divina majestade; e, depois disto, uma *Avé Maria*.
[4]*Segundo colóquio*. Pedir o mesmo ao Filho, para que mo alcance do Pai; e, depois disto, dizer *Alma de Cristo.*
[5]*Terceiro colóquio*. Pedir o mesmo ao Pai, para que ele mo conceda; e dizer um *Pai nosso*.

148 – [1]*Nota*. ESTE EXERCÍCIO se fará à meia noite, e depois, outra vez, pela manhã; e, deste mesmo, se farão DUAS REPETIÇÕES, à hora da missa e à hora de vésperas; [2]acabando sempre com os *três colóquios*, a Nossa Senhora, ao Filho e ao Pai. [3]E o dos BINÁRIOS, que se segue, à hora antes de jantar[(15)].

---

[15] Repare-se no *escalonamento* dos temas de oração deste dia, algo diferente dos outros (EE 148).

149 – [1]No mesmo Quarto Dia, faça-se a MEDITAÇÃO [DA PARÁBOLA] DE TRÊS BINÁRIOS DE HOMENS, para abraçar o melhor.

[2]*Oração preparatória,* a habitual [46] .

150 – [1]*Primeiro preâmbulo* é a história de três binários de homens: cada um deles adquiriu dez mil ducados, não pura ou devidamente por amor de Deus, [2]e querem todos salvar-se e achar em paz a Deus nosso Senhor, tirando de si o peso e impedimento que têm, para isso, na afeição à coisa adquirida.

151– [1]*Segundo* [*preâmbulo*], composição, vendo o lugar: será aqui ver-me a mim mesmo, como estou diante de Deus nosso Senhor e de todos os seus santos, para desejar e conhecer o que seja mais grato à sua divina bondade.

152 – *Terceiro* [*preâmbulo*], pedir o que quero. Aqui será pedir graça para escolher o que for mais para glória de sua divina majestade e salvação de minha alma.

153 – *O Primeiro binário* quereria tirar o afecto que tem à coisa adquirida, para achar em paz a Deus nosso Senhor e saber-se salvar, e não põe os meios até à hora da morte.

154 – [1]*O Segundo* [*binário*] quer tirar o afecto, mas de tal modo o quer tirar que fique com a coisa adquirida, de maneira que venha Deus ali aonde ele quer, [2]e não se determina a deixá-la para ir a Deus, ainda que este fosse o melhor estado para ele.

155 – [1]*O Terceiro* [*binário*] quer tirar o afecto, mas de tal modo o quer tirar que também não tem afeição a ter a coisa adquirida ou não a ter, [2]mas somente deseja querê-la ou não a querer, conforme Deus nosso Senhor lhe puser na vontade, e a si lhe parecer melhor para serviço e louvor de sua divina majestade; [3]e, entretanto, quer fazer de conta que tudo deixa afectivamente, esforçando-se por não querer aquilo nem nenhuma outra coisa, se não o mover somente o serviço de Deus nosso Senhor; [4]de maneira que o desejo de melhor poder servir a Deus nosso Senhor o mova a tomar a coisa ou a deixá-la.

156 – *Fazer os mesmos três colóquios* que se fizeram na contemplação precedente das Duas Bandeiras [147].

157 – [1]*Nota*. É de notar que, quando nós sentimos afecto ou repugnância contra a pobreza actual, quando não somos indiferentes a pobreza ou riqueza, [2]muito aproveita, para extinguir o tal afecto desordenado, pedir nos colóquios (ainda que seja contra a carne) que o Senhor o escolha para a pobreza actual; [3]e que ele assim o quer, pede e suplica, contanto que seja para serviço e louvor da sua divina bondade [16].

[*D . CONTEMPLAÇÃO DA VIDA PÚBLICA DE JESUS*[16]]

158 – Quinto Dia.
CONTEMPLAÇÃO SOBRE A PARTIDA DE CRISTO NOSSO SENHOR DESDE NAZARÉ AO RIO JORDÃO, E COMO FOI BAPTIZADO [273].

159 – [1]*Primeira nota*.
ESTA CONTEMPLAÇÃO se fará uma vez à meia-noite, e outra vez pela manhã; e sobre ela DUAS REPETIÇÕES, à hora de Missa e de Vésperas; e, antes de jantar, aplicar sobre ela OS CINCO SENTIDOS;
[2]antes de cada um destes cinco exercícios, antepor a habitual oração preparatória [101] e os três preâmbulos [102-104], conforme sobre tudo isto está declarado na contemplação da Encarnação e do Nascimento, [3]e acabar com *os três colóquios* dos Três Binários [156,147], ou segundo a nota que vem depois dos Binários [157].

160 – *Segunda nota*. O exame particular, depois do almoço e depois do jantar, se fará sobre as faltas e negligências tidas nos exercícios e adições deste dia; e assim também nos dias que se seguem.

161 – [1]**Sexto Dia**.
CONTEMPLAÇÃO COMO CRISTO NOSSO SENHOR FOI DESDE O RIO JORDÃO AO DESERTO, INCLUSIVE [274],
seguindo em tudo a mesma forma do quinto [dia].

[2] **Sétimo Dia**.
COMO SANTO ANDRÉ E OUTROS SEGUIRAM A CRISTO NOSSO SENHOR [275].

[3]**Oitavo Dia**.
O SERMÃO DA MONTANHA, QUE É SOBRE AS OITO BEM-AVENTURANÇAS [278].

[4]**Nono Dia**.
COMO CRISTO NOSSO SENHOR APARECEU AOS SEUS DISCÍPULOS SOBRE AS ONDAS DO MAR [280].

[5] **Décimo Dia**.
COMO O SENHOR PREGAVA NO TEMPLO [288].

[6] **Undécimo Dia**.
A RESSURREIÇÃO DE LÁZARO [285].

[7] **Duodécimo Dia**.
O DIA DE RAMOS [287].

---

[16] Logo a seguir ao quarto dia, dia de introdução ao discernimento de apelos, começa a contemplação da *vida pública* de Jesus (EE 158-162) e, simultaneamente (EE 163; cf.135,4), o trabalho das «eleições» ou discernimento de opções a tomar na vida, para o qual se dá adiante um bloco de orientações (EE 163-l89)

162 – [1]*Primeira nota.* Nas contemplações desta segunda semana, conforme cada um quiser dispor do tempo ou conforme lhe aproveitar, pode prolongar ou abreviar. [2]Se prolongar, tome os mistérios da Visitação de nossa Senhora a santa Isabel, os Pastores, a circuncisão do Menino Jesus, e os três Reis, e também outros. [3]E, se abreviar, tirar mesmo dos que estão propostos. Porque isto é [só] dar uma introdução e modo para, depois, melhor e mais completamente contemplar.

[*E. ELEIÇÃO DE OPÇÕES A TOMAR*[17]]

[*a. Momento de a iniciar*]

163 – *Segunda nota*. A matéria das eleições começará, desde a contemplação de Nazaré ao Jordão, inclusive, que é o quinto dia, conforme se declara adiante (169-189).

[*b. Princípio e fundamento de «humildade»*[18]]

164 – [1]*Terceira nota*. Antes de entrar nas eleições, para a pessoa se afeiçoar à verdadeira doutrina de Cristo nosso Senhor, [2]aproveita muito considerar e advertir nas seguintes TRÊS MANEIRAS DE HUMILDADE, considerando sobre elas, aos poucos, durante todo o dia, [3]e também fazendo os colóquios, como adiante se dirá [168].

165 – [1]*A Primeira maneira de humildade* é necessária para a salvação eterna, a saber: que assim me abata e assim me humilhe, quanto em mim seja possível, para que em tudo obedeça à lei de Deus nosso Senhor, [2]de tal sorte que, nem que me fizessem senhor de todas as coisas criadas neste mundo, nem pela própria vida temporal, eu nem esteja a deliberar se hei-de infringir um mandamento, quer divino quer humano, que me obrigue a pecado mortal.

166 – [1]*A Segunda* [*maneira de humildade*] é [uma] humildade mais perfeita que a primeira, a saber: se eu me acho em tal ponto que não quero nem me apego mais a ter riqueza que pobreza, a querer honra que desonra, a desejar vida longa que curta, [2]sendo igual serviço de Deus nosso Senhor e salvação da minha alma; e, a tal ponto que, nem por tudo o criado, nem que me tirassem a vida, eu não esteja a deliberar se hei-de cometer um pecado venial.

167 – [1]*A Terceira* [*maneira de humildade*] é [uma] humildade perfeitíssima, a saber: quando, incluindo a primeira e a segunda, sendo igual louvor e glória da divina majestade, [2]para imitar e parecer-me mais actualmente com Cristo nosso Senhor, [3]eu quero e escolho antes pobreza com Cristo pobre que riqueza; desprezos com Cristo cheio deles que honras; [4]e desejo mais ser tido por insensato e louco por Cristo que primeiro foi tido por tal, que por sábio ou prudente neste mundo.

168 – [1]*Nota*. Assim, para quem deseja alcançar esta terceira humildade, muito aproveita fazer *os três colóquios* dos Binários, já mencionados [156; 147], [2]pedindo que nosso Senhor o queira escolher para esta terceira maior e melhor humildade, para mais o imitar e servir, se for igual ou maior serviço e louvor para sua divina majestade.

---

[17] Uma vez que os *Exercícios Espirituais* são para «buscar e achar a Vontade divina na disposição da sua vida para a salvação da alma» (EE 1,4), criadas as condições é agora o momento de discernir e eleger essa Vontade: quer acerca do estado de vida (EE 163-188), quer acerca doutras opções para a santidade de vida dentro desse estado (EE 189).

[18] «Antes de entrar em eleições» ou discernimento de opções, é fundamental tomar o pulso às disposições de *humilde sujeição* («humildade») não só à Vontade de Deus mas à «verdadeira doutrina» (EE 139,2) ou autêntica maneira de humilde sujeição do próprio Jesus Cristo à Vontade do Pai (Cf. Fil 2,5-11).

[*c) Preâmbulos de abordagem*]

169 – [1]**Preâmbulo para fazer eleição**

[2]Em toda a boa eleição, quanto é da nossa parte, o olhar da nossa intenção deve ser simples, tendo somente em vista o fim para que sou criado, a saber, para louvor de Deus nosso Senhor e salvação da minha alma; [3]e assim, qualquer coisa que eu eleger deve ser para que me ajude para o fim para que sou criado, não subordinando nem fazendo vir o fim ao meio, mas o meio ao fim. [4]Assim, acontece que muitos elegem primeiro casar-se, o que é meio, e em segundo lugar, servir a Deus nosso Senhor no casamento, quando servir a Deus é fim. Assim também, há outros que, primeiro querem ter benefícios e, depois, servir a Deus neles [cf. 16; 157]. [5]De maneira que estes não vão direitos a Deus, mas querem que Deus venha direito às suas afeições desordenadas e, por conseguinte, fazem do fim meio e do meio fim; de sorte que o que haviam de pôr primeiro, põem por último. [6]Porque, primeiro, havemos de propor como objectivo querer servir a Deus, que é o fim [179] e, em segundo lugar, tomar um benefício ou casar-me, se mais me convém, que é o meio para o fim. [7]Assim, nenhuma coisa me deve mover a tomar os tais meios ou a privar-me deles, senão somente o serviço e louvor de Deus nosso Senhor e a salvação eterna de minha alma.

170 – [Preâmbulo] [1]**para tomar conhecimento de que coisas se deve fazer eleição**
e compreende quatro pontos e uma nota

[2]*Primeiro ponto*. É necessário que todas as coisas das quais queremos fazer eleição sejam indiferentes ou boas em si mesmas e que militem dentro da Santa Mãe Igreja hierárquica, e não sejam más nem contrárias a ela.

171 – [1]*Segundo* [*ponto*]. Há umas coisas que caem sob o âmbito de eleição imutável, como são o sacerdócio, o matrimónio, etc; [2]há outras que caem sob o âmbito de eleição mudável, como o tomar benefícios ou deixá-los, o tomar bens temporais ou renunciar-lhes.

172 – [1]*Terceiro* [*ponto*]. Na eleição imutável, uma vez feita a eleição, não há mais que eleger, porque não se pode desatar, como é o matrimónio, o sacerdócio, etc. [2]Só é de atender a que, se não se fez a eleição devida e ordenadamente, sem afeições desordenadas, arrependendo-se, procure fazer boa vida na sua eleição; [3]essa eleição **não parece que seja vocação divina**, por ser eleição desordenada e oblíqua. Com efeito, muitos nisto erram, fazendo de oblíqua ou de má eleição vocação **divina**; [4]porque toda a vocação divina é sempre pura e límpida, sem mistura vinda da carne nem de outra afeição alguma desordenada.

173 – [1]*Quarto* [*ponto*]. Se alguém fez, devida e ordenadamente, eleição de coisas que estão no âmbito de eleição mudável, e não condescendeu com a carne nem com o mundo, [2]não há motivo para, de novo, fazer eleição, mas sim aperfeiçoar-se naquela que fez, quanto puder.

174 – [1]*Nota.* É de advertir que, se essa eleição mudável não se fez sincera e bem ordenada, [2]então, quem tiver desejo que de si saiam frutos notáveis e muito agradáveis a Deus nosso Senhor, aproveita em fazer a eleição devidamente.

[*1. Eleição de estado de vida*]

[*«Tempos» ou estados de alma*[19]]

175 – [1]**Três tempos para fazer sã e boa eleição em cada um deles**

[2]*O primeiro tempo* é quando Deus nosso Senhor move e atrai a vontade de tal modo que, sem duvidar nem poder duvidar, a alma devota segue o que lhe é mostrado. [3]Assim fizeram, por exemplo, S. Paulo e S. Mateus, ao seguirem a Cristo nosso Senhor.

176 – *O segundo* [*tempo é*] quando se recebe suficiente clareza e conhecimento por experiência de consolações e desolações e por experiência de discernimento de vários espíritos.

177 – [1]*O terceiro tempo* é tranquilo, considerando primeiro para que nasceu o homem, a saber, para louvar a Deus nosso Senhor e salvar a sua alma; [2]e, desejando isto, escolhe, como meio, uma vida ou estado dos que a Igreja aprova, afim de ser ajudado no serviço de seu Senhor e salvação de sua alma. [3]Disse tempo tranquilo, quando a alma não é agitada por vários espíritos e usa de suas potências naturais, livre e tranquilamente.

[19] Correspondem, mais ou menos, aos três passos ou «tempos» em que são escalonadas as horas de oração diária sobre qualquer tema: reflexão *discursiva*, «repetição» *afectiva* das moções do Espírito, «aplicação de sentidos» *intuitiva* ou contemplativa (Cf. notas 9,13). Simplesmente aqui, na «eleição», apresentados na ordem inversa.

178 – [1]Se no primeiro ou segundo tempo não se faz eleição, seguem-se *dois modos* para a fazer neste TERCEIRO TEMPO [177].

[2]***O Primeiro modo*** para fazer sã e boa eleição compreende seis pontos:

[3]*O primeiro ponto* é propor diante de mim a coisa sobre a qual quero fazer eleição, como, por exemplo, um ofício ou benefício a tomar ou deixar, ou qualquer outra coisa compreendida no âmbito de eleição mudável.

179 – [1]*Segundo* [*ponto*]. É preciso ter como objectivo o fim para que sou criado, que é para louvar a Deus nosso Senhor e salvar a minha alma; [2]e, além disso, achar-me indiferente [23], sem afeição alguma desordenada, de maneira que não esteja mais inclinado nem afeiçoado a tomar a coisa proposta do que a deixá-la, nem mais a deixá-la que a tomá-la ; [3]mas que esteja no meio, como o fiel da balança, afim de seguir aquilo que julgar ser para mais glória e louvor de Deus nosso Senhor e salvação de minha alma [169].

180 – [1]*Terceiro* [*ponto*]. Pedir a Deus nosso Senhor queira mover a minha vontade e pôr em minha alma o que devo fazer, quanto à coisa proposta, que mais seja para seu louvor e glória; [2]discorrendo bem e fielmente, com o meu entendimento, e escolhendo conforme a sua santíssima e beneplácita vontade.

181 – [1]*Quarto* [*ponto*]. Considerar, raciocinando, quantas vantagens ou proveitos para mim se seguem, com ter o cargo ou benefício proposto, só para louvor de Deus nosso Senhor e salvação de minha alma; [2]e, pelo contrário, considerar também os inconvenientes e perigos que há em tê-lo. [3]Fazer o mesmo na segunda parte, a saber, ver as vantagens e proveitos em o não ter; e também, os inconvenientes e perigos em o não ter.

182 -[1]*Quinto* [*ponto*]. Depois de assim ter discorrido e reflectido, sobre todos os aspectos do assunto proposto, ver para onde a razão mais se inclina; [2]e, assim, conforme a maior moção racional, e não conforme moção alguma da sensibilidade, se deve fazer a deliberação sobre o assunto proposto.

183 – [1]*Sexto* [*ponto*]. Feita a eleição ou deliberação, deve a pessoa que a fez, ir, com muita diligência, à oração diante de Deus nosso Senhor, [2]e oferecer-lhe essa eleição, para que sua divina majestade a queira receber e confirmar, se for para seu maior serviço e louvor.

184 – [1]***O Segundo modo***
para fazer sã e boa eleição compreende quatro regras e uma nota [338-341]

[2]*A Primeira* [*regra*] é que aquele amor que me move e me faz eleger tal coisa desça do alto, do amor de Deus; [3]de forma que quem elege, sinta primeiro em si, que o amor maior ou menor que tem à coisa que elege é unicamente por seu Criador e Senhor.

185 – [1]*A Segunda* [*regra*] é imaginar um homem a quem nunca tenha visto nem conhecido, e desejando-lhe eu toda a sua perfeição, considerar o que eu lhe diria que fizesse e elegesse para maior glória de Deus nosso Senhor e maior perfeição de sua alma; [2]e, fazendo eu da mesma maneira, guardarei a regra que para o outro proponho.

186 – *A Terceira* [*regra*] é considerar, como se estivesse em artigo de morte, a forma e a norma de proceder que então quereria ter tido, no modo de fazer a presente eleição; e, regulando-me por ela, em tudo, faça a minha determinação.

187 – [1]*A Quarta* [*regra*] é, atendendo e considerando como me acharei no dia do juízo, pensar como então quereria **ter** deliberado sobre o assunto presente; [2]e, a regra que então quereria ter tido, tomá-la agora, para que então me ache com inteiro prazer e gozo.

188 – *Nota*. Tomadas as regras sobreditas para minha salvação e quietude eterna, farei a minha eleição e oblação a Deus nosso Senhor, conforme ao sexto ponto do primeiro modo de fazer eleição [183].

[2. *Eleição de outras opções para a santidade de vida dentro do seu estado*[(20)]]

189 – [1]**Para emendar e reformar a própria vida e estado**

[2]É de advertir que, para os que estão constituídos em prelatura ou em matrimónio (quer abundem muito em bens temporais quer não), [3]quando não há lugar ou muito pronta vontade para fazer eleição das coisas que caem sob eleição mudável [170-172], [4]aproveita muito, em lugar de fazer eleição, dar forma e modo para emendar e reformar a própria vida e estado de cada um; [5]a saber: ordenando o seu mundo, vida e estado, para glória e louvor de Deus nosso Senhor e salvação de sua alma. [6]Para vir e chegar a este fim, deve considerar e ruminar muito, por meio dos exercícios e modos de eleger, conforme está declarado [164-188], [7]quanta casa e família deve ter, como a deve reger e governar, como a deve ensinar, com a palavra e com o exemplo; [8]do mesmo modo, de seus bens, quanto deve tomar para sua família e casa, e quanto para despender com os pobres e com outras obras pias [337-344], [9]não querendo nem buscando nenhuma outra coisa senão, em tudo e por tudo, maior louvor e glória de Deus nosso Senhor. [10]Porque pense cada um que tanto aproveitará em todas as coisas espirituais, quanto sair de seu próprio amor, querer e interesse.

---

[20] Feita a «eleição» ou opção de *estado de vida*, trata-se agora de discernir outras opções a tomar em ordem à *santidade de vida* dentro desse estado: «ordenando o seu mundo, vida e estado para glória e louvor de Deus nosso Senhor e salvação da sua própria alma» (EE 189,4.9-10; Cf. 23,7; 135,6).

TERCEIRA SEMANA
[Seguimento de Cristo no Mistério Pascal(21)]

[A. CONTEMPLAÇÃO DA PAIXÃO PASSO A PASSO]

190 – [1]**Primeiro Dia**(22).

A PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO, à meia noite, é COMO CRISTO NOSSO SENHOR FOI DESDE BETÂNIA A JERUSALÉM ATÉ A ÚLTIMA CEIA, INCLUSIVE [289], compreende a oração preparatória, três preâmbulos, seis pontos e um colóquio

[2]*Oração preparatória,* a habitual [46;49].

191 – [1]*Primeiro preâmbulo* é recordar a história; que é aqui como Cristo nosso Senhor, desde Betânia, enviou dois discípulos a Jerusalém, a preparar a ceia e, depois, ele mesmo foi a ela com os outros discípulos; [2]e como, depois de ter comido o cordeiro pascal e ter ceado, lhes lavou os pés e deu seu Sacratíssimo Corpo e Precioso Sangue a seus discípulos, e lhes fez um sermão, depois que Judas foi vender o seu Senhor.

192 – [1]*Segundo* [*preâmbulo*]: composição, vendo o lugar; será aqui considerar o caminho desde Betânia a Jerusalém, se era largo, se estreito, se plano, etc. [2]Assim mesmo o lugar da ceia, se era grande, se pequeno, se duma maneira ou se doutra.

193 – *Terceiro* [*preâmbulo*]: pedir o que quero; será aqui dor, sentimento e confusão, porque por meus pecados vai o Senhor à Paixão.

194 – [1]*Primeiro ponto* é ver as pessoas da ceia; e, reflectindo em mim mesmo, procurar tirar algum proveito delas.
[2]*Segundo* [*ponto*]: ouvir o que falam; e, de igual modo, tirar algum proveito.
[3]*Terceiro* [*ponto*]: observar o que fazem; e tirar também algum proveito.

195 – [1]*Quarto* [*ponto*]: considerar o que Cristo nosso Senhor padece **na humanidade** ou quer padecer, segundo o passo que se contempla; [2]e, aqui, começar com muita força e esforçar-me por me condoer, entristecer e chorar; e trabalhar assim nos outros pontos que se seguem.

196 – *Quinto* [*ponto*]: considerar como a divindade se esconde, a saber, como poderia destruir os seus inimigos e não o faz, e como deixa padecer a sacratíssima humanidade tão crude lissi ma mente.

197 – *Sexto* [*ponto*]: considerar como tudo isto padece por meus pecados, etc.; e que devo eu fazer e padecer por ele.

198 – *Terminar com um colóquio* a Cristo nosso Senhor e, ao fim, com um *Pai nosso*.

---

[21] A «contemplação» da Paixão de Jesus e a da sua Ressurreição, embora separadas em duas «semanas», estão ordenadas uma à outra como um todo indissociável, como se vê pela correspondência mútua de graças e de andamento. (Cf. EE 203 e 221; 195-196 e 223-224; 197 e 233-234).
[22] É o próprio S. Inácio que divide intencionalmente a contemplação da Paixão de Cristo em dois tempos: 1º *passo a passo* (EE 190-204; 208,1-8; 209,1-2 e 4-5); 2º *toda por junto* (EE 208,9-11; 209,3 e 6). Marca, assim, à estrutura da semana, um escalonamento muito parecido ao do esquema diário de oração. (cf. Nota 23)

199 – [1]*Nota*. É de advertir, como antes, e em parte, está declarado [54], que nos *colóquios* devemos argumentar e pedir, segundo a matéria proposta, [2]a saber, conforme me acho tentado ou consolado, e conforme desejo ter uma virtude ou outra, conforme quero dispor de mim a uma ou a outra parte, conforme quero sentir dor ou gozo da coisa que contemplo, [3]finalmente pedindo aquilo que mais eficazmente desejo acerca de algumas coisas particulares; [4]e, desta maneira, pode fazer *um só colóquio* a Cristo, nosso Senhor, ou, se a matéria ou a devoção o move, pode fazer *três colóquios*, um à Mãe, outro ao Filho, outro ao Pai, [5]pela mesma forma que está dito na segunda semana, na meditação das Duas Bandeiras [147] com a nota que se segue aos Binários [157].

200 – [1]SEGUNDA CONTEMPLAÇÃO, pela manhã, será DESDE A CEIA AO HORTO, INCLUSIVE [290]

[2]*Oração preparatória,* a habitual [46].

201 – [1]*Primeiro preâmbulo* é a história; e será aqui como Cristo nosso Senhor desceu com os seus onze discípulos, desde o monte Sião, onde celebrou a ceia, para o vale de Josafat, [2]deixando oito deles numa parte do vale, e os outros três noutra parte do horto; [3]e, pondo-se em oração, sua um suor **como gotas de sangue**; [4]e depois que, três vezes, fez oração ao Pai, e despertou os seus três discípulos, e depois que, à sua voz, caíram os inimigos, [5]e Judas lhe deu a paz, e S. Pedro cortou a orelha a Malco, e Cristo a pôs em seu lugar, [6]sendo preso como malfeitor, o levam pelo vale a baixo, e depois pela encosta acima para a casa de Anás.

202 – *Segundo* [*preâmbulo*] é ver o lugar; aqui será considerar o caminho, desde o monte Sião ao vale de Josafat, e assim mesmo o horto, se era largo, se comprido, se de uma maneira, se de outra.

203 – *Terceiro* [*preâmbulo*] é pedir o que quero; o que é próprio pedir na Paixão: dor com Cristo doloroso, quebranto com Cristo quebrantado [48,3], lágrimas, pena interna de tanta pena que Cristo passou por mim[(23)].

---

[23] A «contemplação» do Mistério Pascal da paixão, morte e ressurreição de Jesus, não visa apenas a confirmação das graças alcançadas na primeira e segunda «semanas», mas marca uma etapa de novas graças a atingir (EE 203, 199, cf.147,157; 221, 233-237) e de novos horizontes a explorar na vida espiritual (EE 195-197; 223-224)

[*INDICAÇÕES TÉCNICAS*]

[*a. Escalonamento da oração*]

204 – [1]*Primeira nota*. Nesta SEGUNDA CONTEMPLAÇÃO, depois de feita a oração preparatória com os três preâmbulos já mencionados, ter-se-á a mesma forma de proceder, nos pontos e no colóquio, que se teve na PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO DA CEIA; [2]e à hora da Missa e à das Vésperas, se farão DUAS REPETIÇÕES sobre a primeira e segunda contemplação, e, depois, antes de jantar, se APLICARÃO OS SENTIDOS sobre as duas sobreditas contemplações; [3]antepondo sempre a oração preparatória e os três preâmbulos, conforme a matéria exposta, da mesma forma que está dito e declarado na segunda semana [119, 159, cfr. 72][(24)].

205 – *Segunda nota.* Segundo a idade, disposição e temperamento ajudem à pessoa que se exercita, fará, cada dia, os cinco exercícios ou menos.

[*b. Ambientação da oração*]

206 – [1]*Terceira nota*. Nesta terceira semana, se mudarão, em parte, a segunda e a sexta adição [74, 78; cf. 130].
[2]*A segunda* adição será: logo ao despertar, pôr diante de mim aonde vou e a quê, resumindo, um pouco, a contemplação que quero fazer, conforme for o mistério [74]; [3]esforçando-me, enquanto me levanto e visto, por me entristecer e me condoer de tanta dor e de tanto padecer de Cristo nosso Senhor.
[4]*A sexta* adição se mudará, procurando não fomentar pensamentos alegres, ainda que bons e santos, como os de ressurreição e de glória, mas antes, induzir-me a mim mesmo a dor e a pena e abatimento, [5]trazendo frequentemente à memória os trabalhos, fadigas e dores que Cristo nosso Senhor passou, desde o momento em que nasceu até ao mistério da Paixão em que, ao presente, me encontro [78, 130].

207 – *Quarta nota*. O exame particular sobre os exercícios e adições presentes se fará como na semana passada [160].

[24] Explicados, como sempre ao princípio de cada «semana», os temas de oração do primeiro dia, com suas intenções, métodos e colóquios (EE 190-204), para os restantes dias apenas dá as indicações técnicas (EE 205-207), o esquema dos dias com seus temas e escalonamento diário da oração (208-209).

208 – [1]**Segundo Dia**,
à meia-noite, a contemplação será DESDE O HORTO À CASA DE ANÁS INCLUSIVE [291]; e, de manhã, DA CASA DE ANÁS À CASA DE CAIFÁS INCLUSIVE [292]; [2]e, depois, AS DUAS REPETIÇÕES e a APLICAÇÃO DE SENTIDOS, conforme está já dito [204].

[3] **Terceiro Dia**, à meia noite, DE CASA DE CAIFÁS A PILATOS INCLUSIVE [293], e, de manhã, DE PILATOS A HERODES INCLUSIVE [294]; [4]e depois, as REPETIÇÕES e [a APLICAÇÃO DOS] SENTIDOS, pela mesma forma que já está dito [204].

[5]**Quarto Dia**, à meia-noite, DE HERODES A PILATOS [295], fazendo a contemplação dos mistérios até metade dos da mesma casa de Pilatos; [6]e, depois, no exercício da manhã, OS OUTROS MISTÉRIOS QUE FICARAM DA MESMA CASA, e as REPETIÇÕES e [a APLICAÇÃO DE] SENTIDOS, como está dito [204].

[7]**Quinto Dia**, à meia-noite, DA CASA DE PILATOS ATÉ SER PREGADO NA CRUZ [296], e, de manhã, DESDE QUE FOI LEVANTADO NA CRUZ ATÉ QUE EXPIROU [297]; depois, as duas REPETIÇÕES e [a APLICAÇÃO DE] SENTIDOS [204].

[8]**Sexto Dia**, à meia-noite, DESDE O DESCIMENTO DA CRUZ ATÉ AO SEPULCRO INCLUSIVE [298]; e, de manhã, DESDE O SEPULCRO INCLUSIVE ATÉ À CASA PARA ONDE NOSSA SENHORA FOI, depois de sepultado seu Filho.

[*B. CONTEMPLAÇÃO DE TODA A PAIXÃO POR JUNTO*]

[9]**Sétimo Dia,** CONTEMPLAÇÃO DE TODA A PAIXÃO JUNTA, no exercício da meia noite e da manhã; [10]e, em lugar das DUAS REPETIÇÕES e [da APLICAÇÃO] DE SENTIDOS, considerar, todo aquele dia, o mais frequentemente que puder, como o corpo sacratíssimo de Cristo nosso Senhor ficou desatado e apartado da alma, e onde e como ficou sepultado. [11]Conside re-se assim mesmo, a soledade de nossa Senhora, com tanta dor e aflição; depois, por outra parte, a dos discípulos.

209 – [1]*Nota*. É de notar que, quem se quiser alongar mais na Paixão, há-de tomar, em cada contemplação, menos mistérios [cf. 162], a saber, na primeira contemplação, somente a Ceia; [2]na segunda, o lava-pés; na terceira, o dom do Sacramento [da Eucaristia]; na quarta, o sermão que Cristo fez [aos discípulos]; e assim nas outras contemplações e mistérios.
[3]Assim mesmo, depois de acabada a Paixão, tome, um dia inteiro, metade de toda a Paixão; e, no segundo dia, a outra metade; e no terceiro dia, toda a Paixão.
[4]Pelo contrário, quem quiser abreviar mais a Paixão, tome, à meia-noite, a Ceia; de manhã, o horto; à hora da missa, a casa de Anás; à hora de vésperas, a casa de Caifás; na hora antes do jantar, a casa de Pilatos; [5]de maneira que, não fazendo repetições nem a aplicação de sentidos, faça, cada dia, cinco exercícios distintos, e, em cada um dos exercícios, distinto mistério de Cristo nosso Senhor; [6]e depois de acabada assim toda a Paixão, pode fazer, outro dia, toda a Paixão junta, num exercício ou em diversos, como mais lhe parecer que poderá aproveitar-se.

[*C. ACHEGAS PARA A «REFORMA» DE VIDA*[25]]

210 – [1]Regras para se ordenar doravante no comer

[2]*Primeira regra* é que do pão convém menos abster-se, porque não é alimento sobre o qual o apetite se costuma tanto desordenar, ou em que a tentação insista como a outros manjares.

211 – [1]*Segunda* [*regra*]. No beber parece mais conveniente a abstinência do que no comer pão; [2]portanto deve reparar-se muito no que traz proveito para o admitir, e no que traz dano, para o rejeitar.

212 – [1]*Terceira* [*regra*]. Nos alimentos deve ter-se a maior e mais inteira abstinência, porque assim o apetite em desordenar-se como a tentação em instigar são mais prontos nesta parte; [2]e assim a abstinência nos alimentos, para evitar desordem, pode ter-se de duas maneiras: uma, habituando-se a comer alimentos ordinários, a outra, tratando-se de delicados, em pequena quantidade.

213 – [1]*Quarta* [*regra*]. Guardando-se de não cair em enfermidade, quanto mais uma pessoa tirar do conveniente, mais depressa alcançará a justa medida que deve ter em seu comer e beber, por duas razões: [2]*a primeira*, porque, tomando estes meios e dispondo-se assim, muitas vezes sentirá mais as luzes interiores, consolações e divinas inspirações, a mostrar-lhe a justa medida que lhe convém; [3]*a segunda*, [porque] se a pessoa, na tal abstinência, se vê sem tanta força corporal nem [tanta] disposição para os exercícios espirituais, facilmente virá a julgar o que mais convém ao seu sustento corporal.

214 – [1]*Quinta* [*regra*]. Enquanto a pessoa come, considere que vê a Cristo nosso Senhor comer com seus apóstolos, e como bebe, e como olha, e como fala; e procure imitá-lo. [2]De maneira que a parte principal do entendimento se ocupe na consideração de nosso Senhor, e a menor na sustento corporal, [3]para que assim alcance maior equilíbrio e ordem sobre a maneira de se haver e governar [à mesa].

215 – [1]*Sexta* [*regra*]. Outras vezes, enquanto come, pode tomar outra consideração, ou da vida de santos, ou de alguma piedosa consideração, ou de algum assunto espiritual que tenha de tratar. [2]Porque, estando a atenção fixa em tais coisas, tomará menos deleitação e menos sentido no alimento corporal.

216 – [1]*Sétima* [*regra*]. Guarde-se sobretudo de que não esteja todo o seu espírito posto no que come, nem ao comer vá apressado pelo apetite, [2]mas seja senhor de si, assim na maneira de comer como na quantidade que come.

217 – [1]*Oitava* [*regra*]. Para tirar desordem, muito aproveita que, depois do almoço ou depois do jantar, ou noutra hora em que não sinta apetite de comer, [2]determine consigo, para o almoço ou para o jantar seguintes, e, assim sucessivamente, cada dia, a quantidade que convém que coma; [3]e não ultrapasse esta, por nenhum apetite nem tentação, mas antes, para mais vencer qualquer apetite desordenado e tentação do inimigo, se é tentado a comer mais, coma menos.

---

[25] *Regras de discernimento* para outras «eleições» ou opções a tomar em ordem à «reforma» de vida ou projecto de santidade que se vem amadurecendo desde a segunda «semana» (EE 189). Foram situadas aqui, na terceira «semana», talvez por aproximação com a «contemplação» do Senhor à mesa da Última Ceia (EE 190-198; Cf.214).

QUARTA SEMANA

[*A. CONTEMPLAÇÃO DA RESSURREIÇÃO APARIÇÃO POR APARIÇÃO*]

218 – [1] PRIMEIRA CONTEMPLAÇÃO(26), COMO CRISTO NOSSO SENHOR APARECEU A NOSSA SENHORA [299]

[2]*Oração preparatória,* a habitual [46].

219 – [1]*Primeiro preâmbulo* é a história, que é aqui como, depois que Cristo expirou na cruz, e o corpo ficou separado da alma e com ele sempre unida a divindade, a alma bem-aventu rada desceu aos infernos, também unida com a divindade; [2]de onde tirou as almas justas, e veio ao sepulcro, e, ressuscitado, apareceu a Sua bendita Mãe, em corpo e alma.

220 – *Segundo* [*preâmbulo*]: composição, vendo o lugar, que será aqui, ver a disposição do santo sepulcro e o lugar ou casa de nossa Senhora, observando as suas diversas partes, em particular; assim como o quarto, oratório, etc.

221 – *Terceiro* [*preâmbulo*]*:* pedir o que quero; e será aqui pedir graça para me alegrar e gozar intensamente de tanta glória e gozo de Cristo nosso Senhor.

222 – O *primeiro*, *segundo* e *terceiro pontos* sejam os habituais, os mesmos que tivemos na Ceia de Cristo nosso Senhor [194].

223 – *Quarto* [*ponto*], considerar como a divindade, que parecia esconder-se na Paixão, aparece e se mostra agora, tão miracu losa mente, na santíssima Ressurreição, pelos verdadeiros e santíssimos efeitos dela.

224 – *Quinto* [*ponto*], reparar no ofício de consolar que Cristo nosso Senhor traz e compará-lo com o modo como os amigos se costumam consolar uns aos outros [54].

225 – *Terminar com um colóquio* ou *colóquios*, segundo a matéria proposta, e um *Pai nosso.*

---

[26] Como sempre, Santo Inácio dá explicação pormenorizada só do primeiro dia: os temas de oração com suas *intenções* (EE 221), métodos e *tópicos* a explorar (EE 222-224) e *colóquios* a desenvolver (EE 225). São os elementos que marcam <u>*orientação*</u> à etapa. Apresenta apenas um tema de «contemplação» para o dia, porque nesta «semana» manda reduzir as horas de oração (EE 227,1).

[*INDICAÇÕES TÉCNICAS*[27]]

226 – [1]*Primeira nota*. Nas contemplações seguintes proceda-se em todos os mistérios da Ressurreição até à Ascensão inclusive [299-312], da maneira que abaixo se segue [226, 3-4];
[2]no restante, siga-se e tenha-se, em toda a semana da Ressurreição, a mesma forma e maneira de proceder que se observou em toda a semana da Paixão.
[3]De sorte que, por esta primeira contemplação da Ressurreição, se regule quanto aos preâmbulos, conforme a matéria proposta; [4]e quanto aos cinco pontos, sejam os mesmos; e as adições, que estão abaixo, sejam as mesmas [229].
[5]E assim, em tudo o que resta [227], pode regular-se pela maneira de fazer da semana da Paixão, por exemplo nas repetições, [aplicações dos] cinco sentidos, encurtar ou alargar os mistérios, etc. [204,2; 205; 208-209].

227 – [1]*Segunda nota*. Geralmente, nesta quarta semana, é mais conveniente que nas outras três passadas, fazer quatro exercícios e não cinco. [2]O primeiro, logo ao levantar, pela manhã; o segundo, à hora da Missa ou antes do almoço, em lugar da primeira repetição; o terceiro, à hora de Vésperas, em lugar da segunda repetição; [3]o quarto antes do jantar, aplicando os cinco sentidos sobre os três exercícios do mesmo dia, notando e fazendo pausa nas partes mais importantes e onde haja sentido maiores moções e gostos espirituais.

228 – [1]*Terceira nota*. Ainda que em todas as contemplações se deram pontos em número determinado, por exemplo *três* ou *cinco*, etc., a pessoa que contempla pode tomar mais ou menos pontos, como melhor achar. [2]Para o que muito aproveita que, antes de entrar na contemplação, preveja e determine, em número certo, os pontos que há-de tomar.

229 – [1]*Quarta nota*. Nesta quarta semana, em todas as dez adições, se mudarão a segunda, a sexta, a sétima e a décima.
[2]*A segunda* será, logo ao despertar, pôr diante de mim a contemplação que tenho de fazer, querendo-me sensibilizar e alegrar por tanto gozo e alegria de Cristo nosso Senhor [221].
[3]*A sexta*, trazer à memória e pensar em coisas que causem prazer, alegria e gozo espiritual, como, por exemplo, a glória.
[4]*A sétima*, usar de claridade e de temperaturas agradáveis, como, no verão, de frescura, e no inverno, de sol ou de calor, na medida em que a alma pensa ou conjectura que isso a pode ajudar, para se alegrar em seu Criador e Redentor.
[5]*A décima*, em vez da penitência, observe a temperança e a justa medida em tudo, a não ser em preceitos de jejuns ou abstinências que a Igreja mande; porque estes sempre se hão-de cumprir, se não houver justo impedimento.

---

[27] Explicada a orientação a dar à oração, quanto à *intenção, tópicos e colóquios* (EE 218-225), expõe a seguir a sua organização diária e semanal (EE 226-228). A estrutura da «semana» e o esquema dos dias devem corresponder aos da etapa anterior (Cf. EE 226,2.5).

[*B. CONTEMPLAÇÃO GLOBAL EM CHAVE DE AMOR*[28]]

230 – [1]**Contemplação para alcançar amor**

[2]*Nota*: primeiro, convém atender a duas coisas.
A primeira é que o amor se deve pôr mais nas obras que nas palavras.

231 – [1]*A segunda* é que o amor consiste na comunicação reciproca, a saber, em dar e comunicar a pessoa que ama à pessoa amada o que tem ou do que tem ou pode; e, vice-versa, a pessoa que é amada à pessoa que ama; [2]de maneira que, se um tem ciência, a dê ao que a não tem, e do mesmo modo quanto a honras ou riquezas; e assim em tudo reciprocamente, um ao outro.

[3]*Oração habitual* [46].

232 – *Primeiro preâmbulo* é a composição, que é aqui ver como estou diante de Deus nosso Senhor, dos anjos, e dos santos a intercederem por mim.

233 – *Segundo* [*preâmbulo*]: pedir o que quero; será aqui pedir conhecimento interno de tanto bem recebido, para que eu, reconhecendo-o inteiramente, possa, em tudo, amar e servir a sua divina majestade.

234 – [1]*Primeiro ponto* é trazer à memória os benefícios recebidos de criação, redenção e os dons particulares, [2]ponderando, com muito afecto, quanto tem feito Deus nosso Senhor por mim e quanto me tem dado do que tem e, consequentemente, o mesmo Senhor deseja dar-se-me, em quanto pode, segundo seu desígnio divino. [3]E, depois disto, reflectir em mim mesmo, considerando, com muita razão e justiça, o que eu devo, de minha parte, oferecer e dar a sua divina majestade, a saber, todas as minhas coisas e a mim mesmo com elas, como quem oferece, com muito afecto: [4]Tomai, Senhor, e recebei toda a minha liberdade, a minha memória, o meu entendimento e toda a minha vontade, tudo o que tenho e possuo; [5]Vós mo destes; a Vós, Senhor, o restituo. Tudo é vosso, disponde de tudo, à vossa inteira vontade. Dai-me o vosso amor e graça, que esta me basta.

235 – [1]*Segundo* [*ponto*], considerar como Deus habita nas criaturas: nos elementos dando-lhes o ser, nas plantas o vegetar, nos animais o sentir, nos homens o entender; [2]e, assim, em mim dando-me ser, vida, sentidos e **fazendo-me entender. E também** como faz de mim seu templo, sendo eu criado à semelhança e imagem de sua divina majestade. [3]Reflectir igualmente em mim mesmo, pelo modo que está dito no primeiro ponto, ou por outro que julgar melhor. Da mesma maneira se fará sobre cada ponto que segue.

236 – [1]*Terceiro* [*ponto*], considerar como Deus trabalha e opera por mim em todas as coisas criadas sobre a face da terra, isto é, procede à semelhança de quem trabalhasse. [2]Por exemplo, nos céus, nos elementos, nas plantas, nos frutos, nos animais, etc., dando-lhes ser, conservação, vegetação e sensação, etc. Depois, reflectir em mim mesmo.

---

[28] Em relação à estrutura-tipo da Terceira «semana», que deve servir de orientação para a da Quarta (Cf. EE 226), a *contemplação para alcançar amor* corresponde, aqui, à *contemplação de toda a Paixão junta*, lá (EE 208,9-11; 209,3.6).

237 – [1]*Quarto* [*ponto*], atender como todos os bens e dons descem do alto, por exemplo, como o meu limitado poder vem do sumo e infinito poder do alto, e bem assim, a justiça, a bondade, a pieda de, a misericórdia, etc., tal como do sol descem os raios, da fonte as águas, etc. Depois, acabar, reflectindo em mim mesmo, como está dito.

[2]*Terminar com um colóquio* e um *Pai nosso*

[ACHEGAS PARA A REFORMA DE VIDA[29]]

238 – [1]**Três Modos de Orar**

PRIMEIRO [MODO DE ORAR] *sobre mandamentos,* [*etc.*]

[2]*A primeira maneira de orar* é sobre os dez mandamentos e os sete pecados mortais [=capitais], as três potências da alma, e os cinco sentidos corporais. [3]Esta maneira de orar consiste mais em dar forma, modo e exercícios com que a alma se prepare e tire proveito deles e para que a oração seja aceite do que dar uma forma ou maneira de fazer oração.

239 – [1]*Primeiramente*, faça-se o equivalente à segunda adição da segunda semana [131; 130,2; 75], a saber, antes de entrar na oração, repouse, um pouco, o espírito, assentando-se ou passeando, como melhor lhe parecer, considerando aonde vou e a quê. [2]E esta mesma adição se fará ao princípio de todos os modos de orar [250, 258].

240 – [1]*Uma oração preparatória*: como por exemplo, pedir graça a Deus nosso Senhor, para que possa conhecer no que faltei aos dez mandamentos; [2]e, também pedir graça e ajuda para doravante me emendar, pedindo perfeita inteligência deles, para melhor os guardar e para maior glória e louvor de sua divina Majestade.

241 – [1]Para o primeiro modo de orar, convém considerar e pensar, no primeiro mandamento, como o tenho guardado e em que tenho faltado; [2]tendo como norma demorar nesta consideração o tempo de quem reza três Pai-Nossos e três Avé-Marias. [3]E se, neste tempo, acho faltas minhas, pedir vénia e perdão delas, e dizer um *Pai Nosso*. [4]E, desta mesma maneira se faça em cada um de todos os *dez Mandamentos*.

242 – [1][*Primeira nota*]. É de notar que, quando uma pessoa vier a pensar num mandamento no qual acha que não tem hábito nenhum de pecar, não é necessário que se detenha tanto tempo. [2]Mas, conforme a pessoa acha que tropeça mais ou menos num mandamento, assim deve deter-se mais ou menos na considera ção e exame dele. [3]E o mesmo se observe nos pecados mortais.

243 – [1]*Segunda nota*. Depois de terminar a reflexão, como já se disse, sobre todos os Mandamentos, acusando-se neles e pedindo graça e ajuda para se emendar no futuro, [2]há-de acabar-se com um *colóquio* a Deus nosso Senhor, conforme a matéria proposta [257].

[29] Dentro do paralelismo intencional das duas últimas «semanas» dos Exercícios (Cf. EE 226), os *Três modos de orar* estão para a Quarta «semana» como as *Regras para ordenar-se no comer* estavam para a Terceira : Lá, davam-se Regras de comer em ordem à «reforma» das refeições à luz da Ceia do Senhor (Cf. Nota 24); aqui, dão-se Modos de orar em ordem à «reforma» da vida de oração, mesmo vocal, para maior intimidade com Deus (Cf. EE 238,3).

244 – [1]Segundo, *sobre os pecados mortais* [= *capitais*]. [2]Sobre os sete pecados mortais [238], depois da adição [239], faça-se a oração preparatória, pela maneira já indicada [240], [3]mudan do só a matéria que aqui é de pecados que se hão-de evitar, e antes era de mandamentos que se hão-de guardar. [4]Guarde-se igualmente a ordem e a regra já indicadas e o colóquio [241-243].

245 – *[Nota]*. Para melhor conhecer as faltas cometidas nos pecados mortais, considerem-se os seus contrários. E, assim, para melhor evitá-los, proponha e procure a pessoa, com santos exercícios, adquirir e ter as sete virtudes a eles contrárias.

246 – [1]Terceiro, *sobre as potências da alma.*
[2]*Modo*. Nas três potências da alma, observe-se a mesma ordem e regra que nos mandamentos, fazendo a adição, a oração preparatória e o colóquio [239-243].

247 – [1]Quarto, *sobre os cinco sentidos corporais.*
[2]*Modo*. Nos cinco sentidos corporais ter-se-á sempre a mesma ordem, mudando-se a matéria.

248 – [1]*Nota*. Quem quer imitar, no uso de seus sentidos, a Cristo nosso Senhor, encomende-se na oração preparatória a sua divina majestade e, depois de ter considerado em cada sentido, diga uma *Avé-Maria* ou um *Pai-Nosso*; [2]e quem quiser imitar, no uso dos sentidos, a nossa Senhora, na oração preparatória encomende-se a ela, para que lhe alcance graça de seu Filho e Senhor para isso e, depois de ter considerado em cada sentido, diga uma *Ave Maria.*

249 – SEGUNDO MODO DE ORAR
é contemplar a significação de cada palavra da oração

250 – *A mesma adição* que se fez no primeiro modo [239], se fará neste segundo.

251 – *A oração preparatória* [240], far-se-á conforme a pessoa a quem se dirige a oração.

252 – [1]*O segundo modo* de orar é que a pessoa, estando de joelhos ou sentada, conforme ache melhor disposição e encontre mais devoção, tendo os olhos fechados ou fixos num lugar, sem andar vagueando com eles, diga: Pai. [2]E esteja na consideração desta palavra, tanto tempo quanto ache significações, compara ções, gostos e consolação em considerações pertinentes a essa palavra. [3]E faça da mesma maneira em cada palavra do Pai nosso ou de qualquer outra oração que desta maneira quiser orar.

253 – *A primeira regra* é que estará, da maneira já dita, uma hora em todo o Pai Nosso. Acabado este, dirá uma Avé Maria, um Credo, uma Alma de Cristo e uma Salve Rainha, vocal ou mentalmente, segundo a maneira habitual.

254 – [1]*A segunda regra* é que, se a pessoa que contempla o Pai Nosso achar, numa palavra ou em duas, boa matéria para pensar e gosto e consolação, [2]não se preocupe com passar adiante, ainda que se acabe a hora naquilo que acha [76,3]. Terminada esta, dirá o resto do Pai Nosso da maneira habitual.
255 – [1]*A terceira* [*regra*] é que, se numa palavra ou duas do Pai Nosso se detiver durante uma hora inteira, noutro dia, quando quiser voltar à oração, diga a palavra ou palavras já oradas, conforme costuma, [2]e, comece a contemplar na palavra que se lhe segue imediatamente, como se disse na segunda regra [254].

256 – *Primeira nota*. É de advertir que acabado o Pai Nosso, num ou em muitos dias, se há-de fazer o mesmo com a Avé Maria e, depois, com as outras orações, de forma que, por um certo tempo, sempre se exercite numa delas.

257 – *Segunda nota* é que, acabada a oração, dirigindo-se, em poucas palavras, à pessoa a quem orou, lhe peça as virtudes ou graças de que julga ter mais necessidade.

258 – [1]TERCEIRO MODO DE ORAR
será por compasso [*de respiração*]

[2]*A adição* será a mesma que no primeiro e segundo modo de orar [239, 250].

[3]*A oração preparatória* será como no segundo modo de orar [251, 240].

[4]*O terceiro modo de orar* é que, a cada alento ou respiração, se há de orar mentalmente, dizendo uma palavra do Pai Nosso ou doutra oração que se reze, de maneira que se diga uma só palavra entre uma respiração e outra; [5]e, durante o tempo duma respiração à outra, se atenda principalmente à significação dessa palavra, ou à pessoa a quem reza, ou à baixeza de si mesmo, ou à diferença entre tanta alteza e tanta baixeza própria; [6]com a mesma forma e regra procederá nas outras palavras do Pai Nosso; e as outras orações, a saber, Avé Maria, Alma de Cristo, Credo e Salvé Rainha, as rezará como costuma.

259 – *A primeira regra* é que no dia seguinte, ou noutra hora que deseje orar, diga a Avé Maria por compasso, e as outras orações, como costuma; e assim sucessivamente proceda nas outras orações.

260 – *A Segunda* [*regra*] é que, quem quiser deter-se mais na oração por compasso, pode dizer todas as orações sobreditas ou parte delas, seguindo a mesma maneira da respiração por compasso, como está explicado [258].

[Terceira parte]

[***Elementos complementares***[30]]

[*A. MISTÉRIOS DA VIDA DE CRISTO*[31]]

261 – [1]**Mistérios da vida de Cristo Nosso Senhor**

[2]*Nota*. É de advertir, em todos os mistérios seguintes, que todas as palavras que estão inclusas em parêntesis [aspas], são do próprio Evangelho, e não as que estão fora; [3]e, em cada mistério, a maior parte das vezes, se acharão três pontos, para neles se meditar e contemplar com maior facilidade.

262 – [1]ANUNCIAÇÃO A NOSSA SENHORA.
Escreve São Lucas no capítulo primeiro, 26-38
[*Lc 1,28.31/ 36/ 38*]

[2]*O primeiro ponto* é que o anjo S. Gabriel, saudando a nossa Senhora, lhe anunciou a concepção de Cristo nosso Senhor. [3]«Entrando o anjo onde estava Maria, saudou-a dizendo-lhe: Avé, cheia de graça; conceberás em teu ventre e darás à luz um filho».
[4]*Segundo*: confirma o anjo o que disse a Nossa Senhora, dando como sinal a concepção de S. João Baptista, dizendo-lhe: «E olha que Isabel, tua parenta, concebeu um filho em sua velhice».
[5]*Terceiro*: Respondeu ao anjo nossa Senhora: «Eis aqui a serva do Senhor, cumpra-se tudo em mim segundo a tua palavra».

263 – [1]VISITAÇÃO DE NOSSA SENHORA A ISABEL.
Diz São Lucas no capítulo primeiro, 39-56
[*Lc 1,41-42/ 46-55/ 56*]

[2]*Primeiro*. Quando Nª. Senhora visitou Isabel, S. João Baptista, estando no ventre de sua mãe, sentiu a visita que fez Nª. Senhora, [3]«Ao ouvir Isabel a saudação de Nª. Senhora alegrou-se o menino no seu seio; [4]e, cheia do Espírito Santo, Isabel exclamou com um grande brado e disse : Bendita sejas tu entre as mulheres, e bendito seja o fruto do teu ventre».
[5]*Segundo*. Nª. Senhora canta o cântico, dizendo: «A minha alma engrandece o Senhor».
[6]*Terceiro*. «Maria ficou com Isabel quase três meses e, depois, regressou a sua casa».

---

[30] Série de elementos que não têm lugar fixo no andamento dos Exercícios, mas que o orientador deve ir explicando e aplicando quando lhe parecer oportuno (Cf., por exemplo, EE 9, 10, 162, 209, 226, etc.).
[31] Conjunto alternativo e complementar de *Mistérios* da vida de Cristo a propor para oração.

264 – [1]NASCIMENTO DE CRISTO NOSSO SENHOR.
Diz São Lucas no capítulo segundo, 1-14
[*Lc 2,4-5/ 7/ 13-14*]

[2]*Primeiro*. Nª. Senhora e seu esposo José vão de Nazaré a Belém: «Subiu José, de Galileia a Belém, para reconhecer sujeição a César, com Maria, sua esposa e mulher já grávida».
[3]*Segundo*. «Deu à luz seu Filho primogénito e envolveu-o com panos e pô-lo no presépio».
[4]*Terceiro.* «Apareceu uma multidão do exército celestial que dizia: Glória a Deus nas alturas».

265 – [1]OS PASTORES.
Escreve São Lucas no capítulo segundo, 15-20
[*Lc 2, 10-11/ 16/ 20*]

[2]*Primeiro*. O nascimento de Cristo nosso Senhor manifesta-se aos pastores pelo anjo: «Anuncio-vos uma grande alegria, porque hoje nasceu o Salvador do mundo».
[3]*Segundo*. Os pastores vão a Belém: «Vieram com pressa e acharam Maria, José e o Menino posto no presépio».
[4]*Terceiro.* «Regressaram os pastores, glorificando e louvando ao Senhor».

266 – [1]A CIRCUNCISÃO.
Escreve São Lucas no capítulo segundo,21
[*Lc 2, 21*]

[2]*Primeiro*. Circuncidaram o Menino Jesus.
[3]*Segundo*. «Foi-lhe posto o nome de Jesus, como lhe tinha chamado o Anjo, antes que fosse concebido no ventre materno».
[4]*Terceiro*. Restituem o Menino a sua Mãe que sentia compaixão pelo sangue que de seu filho saía.

267 – [1]OS TRÊS REIS MAGOS.
Escreve São Mateus no capítulo segundo, 1-12
[*Mt 2,2b/ 11bc/ 12*]

[2]*Primeiro*. Os três reis magos, guiando-se pela estrela, vieram adorar a Jesus, dizendo: «Vimos a sua estrela no Oriente e viemos adorá-lo».
[3]*Segundo*. Adoraram-no e ofereceram-lhe presentes: «Prostrando-se por terra, adoraram-no e ofereceram-lhe presentes: oiro, incenso e mirra».
[4]*Terceiro.* «Enquanto dormiam, receberam aviso que não voltassem a Herodes; e, por outro caminho, regressaram à sua região».

268 – [1]PURIFICAÇÃO DE NOSSA SENHORA E APRESENTAÇÃO DO MENINO JESUS.
Escreve São Lucas no capítulo segundo,21-40
[*Lc 2,22-24/ 27-29/ 38*]

[2]*Primeiro.* Trazem o Menino Jesus ao templo, para ser apresentado ao Senhor como primogénito, e oferecem por ele «um par de rolas ou dois pombinhos».
[3]*Segundo.* Simeão, vindo ao Templo, «tomou-o em seus braços», dizendo: «Agora, Senhor, deixa [partir] o teu servo em paz».
[4]*Terceiro.* Ana, «vindo depois, aclamava o Senhor e falava dele a todos os que esperavam a redenção de Israel».

269 – [1]A FUGA PARA O EGIPTO.
Escreve São Mateus no capítulo segundo, 13-18
[*Mt 2,16.13/ 14/ 15*[a]]

[2]*Primeiro*. Herodes queria matar ao Menino Jesus, e assim matou os inocentes; e antes da morte deles, avisou o anjo a José que fugisse para o Egipto: «Levanta-te e toma o Menino e a sua Mãe, e foge para o Egipto».
[3]*Segundo*. Partiu para o Egipto: «e, ele, levantando-se, de noite, partiu para o Egipto».
[4]*Terceiro.* Esteve lá até à morte de Herodes.

270 – [1]COMO CRISTO NOSSO SENHOR VOLTOU DO EGIPTO.
Escreve São Mateus no capítulo segundo, 19-23
[*Mt 2,19b-20*[a]*/ 21/ 22-23*]

[2]*Primeiro*. O anjo avisa José para que volte a Israel: «Levanta-te e toma o Menino e sua Mãe e vai para a terra de Israel».
[3]*Segundo*. Levantando-se, veio para a terra de Israel.
[4]*Terceiro*. Porque Arquelau, filho de Herodes, reinava na Judeia, retirou-se para Nazaré.

271 – [1]A VIDA DE CRISTO NOSSO SENHOR DESDE OS DOZE ANOS ATÉ AOS TRINTA.
Escreve São Lucas no capítulo segundo, 50-52
[*Lc 2,51-52/ Mc 6, 2b-3*]

[2]*Primeiro*. Era obediente a seus pais. «Progredia em sabedoria, idade e graça».
[3]*Segundo*. **Parece que** exercia a arte de carpinteiro, como **parece indicar** S. Marcos no capítulo sexto: «Porventura não é este o carpinteiro?».

272 – [1]A VINDA DE CRISTO AO TEMPLO, QUANDO TINHA 12 ANOS.
Escreve São Lucas no capítulo segundo, 41-50
[*Lc 2,42/ 43b/ 46,48,49b*]

[2]*Primeiro*. Cristo nosso Senhor, de doze anos de idade, subiu de Nazaré a Jerusalém.
[3]*Segundo*. Cristo nosso Senhor ficou em Jerusalém e não o souberam seus pais.
[4]*Terceiro*. Passados três dias, acharam-no, disputando no templo, e sentado no meio dos doutores; e, perguntando-lhe seus pais onde tinha estado, respondeu: «Não sabeis que me convém estar nas coisas que são de meu Pai?».

273 – [1]COMO CRISTO FOI BAPTIZADO.
Escreve São Mateus no capítulo terceiro,13-17
[*Mc 1,9[a]-Mt 3,13/ Mc 1,9b-Mt 3,14-15/*
Mt 3,16-17-Mc 1,10-11]

[2]*Primeiro*. Cristo, nosso Senhor, depois de haver-se despedido de sua bendita Mãe, veio desde Nazaré ao rio Jordão, onde estava S. João Baptista.
[3]*Segundo*. S. João baptizou a Cristo nosso Senhor, e querendo-se escusar, reputando-se indigno de o baptizar, disse-lhe Cristo: «Faz isto, por agora, porque assim é necessário que cumpramos toda a justiça.».
[4]*Terceiro.* «Veio o Espirito Santo e a voz do Pai desde o céu, afirmando: «Este é meu Filho amado, do qual estou muito satisfeito».

274 – [1]COMO CRISTO FOI TENTADO.
Escreve São Lucas no capítulo quarto,1-13
e Mateus no capítulo quarto, 1-11
[*Lc 4,1-2b-Mt 4,1-2[a]/ Lc 4,3-Mt 4,6.9/ Mt 4,11b*]

[2]*Primeiro*. Depois de ter sido baptizado, foi ao deserto, onde jejuou, quarenta dias e quarenta noites.
[3]*Segundo*. Foi tentado pelo inimigo, três vezes: «Chegando-se a ele o tentador disse-lhe: Se tu és o Filho de Deus, manda que estas pedras se tornem em pão; deita-te daqui abaixo; tudo isto que vês te darei se, prostrado em terra, me adorares».
[4]*Terceiro.* «Vieram os anjos e serviram-no».

275 – [1]O CHAMAMENTO DOS APÓSTOLOS.
[*Vita Christi/ Jo 1,43– Mt 9,9/ Vita Christi*]

[2]*Primeiro*. Três vezes parece que foram chamados S. Pedro e S. André. A primeira a um certo conhecimento de Jesus. O que consta por S. João no capítulo primeiro [Io 1, 35-42].
[3]A segunda a seguirem dalguma forma a Cristo, com intenção de voltarem a possuir o que tinham deixado, como diz S. Lucas no capítulo quinto [Lc 5, 1-11; 27-32].
[4]A terceira, a seguirem para sempre a Cristo nosso Senhor: S. Mateus no capítulo quarto [Mt 4, 18-20] e S. Marcos no pri meiro [1, 16-20].
[5]*Segundo*. Chamou a Filipe, como está no primeiro capítulo de S. João [Jo 1, 43-44] e a Mateus, como o próprio diz no capítulo nono [Mt 9, 9].
[6]*Terceiro*. Chamou aos outros apóstolos, de cuja vocação especial não faz menção o evangelho.
[7]E também três outras coisas se hão de considerar:
A primeira, como os apóstolos eram de rude e baixa condição;
[8]*a segunda*, a dignidade à qual foram tão suavemente chamados;
[9]*a terceira*, os dons e graças pelos quais foram elevados acima de todos os Padres do Novo e Antigo Testamento.

276 – [1]O PRIMEIRO MILAGRE [DE JESUS] REALIZADO NAS BODAS DE CANÁ [DA] GALILEIA.
Escreve São João no capítulo segundo, 1-12
[*Jo 2,2/ 3.5/ 7-8.11*]

[2]*Primeiro*. Foi convidado Cristo nosso Senhor com seus discípulos para as bodas.
[3]*Segundo*. A Mãe declara ao Filho a falta de vinho, dizendo: «não têm vinho»; e mandou aos serventes : «Fazei tudo o que ele vos disser».
[4]*Terceiro*. «Converteu a água em vinho, e manifestou a sua glória, e creram nele seus discípulos».

277 – [1]COMO CRISTO LANÇOU FORA DO TEMPLO OS QUE VENDIAM.
Escreve São João no capítulo segundo, 13-25
[*Jo 2,15*[a]*/ 15b/ 16*]

[2]*Primeiro*. Lançou fora do templo todos os que vendiam, com um açoite feito de cordas.
[3]*Segundo*. Derrubou as mesas e dinheiros dos banqueiros ricos que estavam no templo.
[4]*Terceiro.* Aos pobres que vendiam pombas, mansamente disse: «Tirai estas coisas daqui e não queirais fazer da minha casa, casa de comércio».

278 – [1]O SERMÃO QUE FEZ CRISTO NO MONTE.
Escreve São Mateus no capítulo quinto, 1-48
[*Mt 5,3-6.8-10/ Mt 5,16/*
Mt 5,17.21.27.33.34-lc 6,27]

[2]*Primeiro*. A seus amados discípulos fala, à parte, das oito bem-aventuranças: "Bem-aventura dos os pobres em espírito, os mansos, os miseri cordiosos, os que choram, os que passam fome e sede pela justiça, os limpos de coração, os pacíficos e os que padecem perseguições».
[3]*Segundo*. Exorta-os a que usem bem de seus talentos: «Assim brilhe a vossa luz diante dos homens, para que vejam vossas boas obras e glorifiquem vosso Pai que está nos céus».
[4]*Terceiro*. Mostra-se não transgressor da lei, mas cumpridor, declarando o preceito de não matar, não fornicar, não perjurar e de amar os inimigos: «Eu vos digo que ameis a vossos inimigos e façais bem aos que vos odeiam»

279 – [1]COMO CRISTO NOSSO SENHOR FEZ ACALMAR A TEMPESTADE DO MAR.
Escreve São Mateus no capítulo oitavo, 23-27
[*Mt 8,24/ 25-26[a]/ 26b-27*]

[2]*Primeiro*. Estando Cristo nosso Senhor dormindo no mar, levantou-se uma **grande tempestade**.
[3]*Segundo*. Atemorizados, despertaram-no os seus discípulos, aos quais repreende, pela pouca fé que tinham, dizendo-lhes: «Porque temeis, homens de pouca fé?»
[4]*Terceiro*. Mandou aos ventos e ao mar que acalmassem e, assim, acalmando, se fez o mar tranquilo, do que se maravilha ram os homens, dizendo: «Quem é este a quem o vento e o mar obedecem?»

280 – [1]COMO CRISTO ANDAVA SOBRE O MAR.
Escreve São Mateus no capítulo 14, 24-33
[*Mt 14, 22-23/ 24-26/ 27-32*]

[2]*Primeiro*. Estando Cristo nosso Senhor no monte, mandou que seus discípulos fossem para a barca e, despedida a turba, começou a fazer oração sozinho.
[3]*Segundo*. A barca era batida pelas ondas; Jesus dirigiu-se para ela, andando sobre a água, e os discípulos pensavam que fosse um fantasma.
[4]*Terceiro*. Dizendo-lhes Cristo: «Sou eu, não temais», S. Pedro, por sua ordem, foi ter com ele, andando sobre as águas; e, duvidando, começou a afundar-se; mas Cristo nosso Senhor salvou-o e repreendeu-o pela sua pouca fé e, depois, entrando na barca, cessou o vento.

281 – [1]COMO OS APÓSTOLOS FORAM ENVIADOS A PREGAR.
Escreve São Mateus no capítulo décimo, 1-15
[*Mt 10,1/ 16/ 8c-9.7*]

[2]*Primeiro*. Chama Cristo a seus amados discípulos e dá-lhes poder de expulsar os demónios dos corpos humanos e curar todas as enfermidades.
[3]*Segundo*. Ensina-lhes a prudência e a paciência: «Olhai que vos envio como ovelhas para o meio de lobos; portanto, sede prudentes como serpentes e simples como pombas».
[4]*Terceiro*. Ensina-lhes o modo como hão de ir: «Não queirais possuir ouro nem prata; o que recebestes gratuitamente, dai-o gratuitamente». E deu-lhes a matéria da pregação: «Quando fordes, pregareis, dizendo: Já está próximo o reino dos céus».

282 – [1]A CONVERSÃO DA MADALENA.
Escreve São Lucas no capítulo sétimo, 36-50
[*Lc 7,37/ 38/ 39ss.47.50*]

[2]*Primeiro*. Entra a Madalena, trazendo um vaso de alabastro cheio de unguento, em casa do fariseu onde está Cristo nosso Senhor, sentado à mesa.
[3]*Segundo*. Estando detrás do Senhor, mesmo a seus pés, com lágrimas os começou a banhar e, com os cabelos de sua cabeça, os enxugava, e os beijava, e com perfume os ungia.
[4]*Terceiro*. Como o fariseu acusasse Madalena, fala Cristo em sua defesa, dizendo: «Muitos pecados lhe são perdoados, porque amou muito». E disse à mulher: «a tua fé te salvou, vai-te em paz».

283 – [1]COMO CRISTO NOSSO SENHOR DEU DE COMER A CINCO MIL HOMENS.
Escreve São Mateus no capítulo 14, 13-23
[*Mt 14,15/ 18-19/ 20*]

[2]*Primeiro*. Os discípulos, como já se fizesse tarde, rogam a Cristo que despeça a multidão de homens que com ele estavam.
[3]*Segundo*. Cristo, nosso Senhor, mandou que lhe trouxessem pães, e ordenou que se sentassem à mesa, e abençoou e partiu e deu a seus discípulos os pães, e os discípulos à multidão.
[4]*Terceiro*. «Comeram e fartaram-se e sobraram doze cestos».

284 – [1]A TRANSFIGURAÇÃO DE CRISTO.
Escreve São Mateus no capítulo 17, 1-13
[*Mt 17,1-2/ 3/ 4-9*]

[2]*Primeiro*. Tomando em sua companhia Cristo nosso Senhor a seus amados discípulos Pedro, Tiago e João, transfigurou-se, e a sua face resplandecia como o sol, e os seus vestidos como a neve.
[3]*Segundo*. Falava com Moisés e Elias.
[4]*Terceiro*. Dizendo S. Pedro que fizessem três tendas, soou uma voz do céu que dizia: [5]«Este é o meu filho muito amado, ouvi-o». Ao ouvirem esta voz, os discípulos, com medo, caíram, com as faces em terra, e Cristo nosso Senhor tocou-os e disse-lhes: «Levantai-vos e não temais; a ninguém digais esta visão, até que o Filho do Homem ressuscite [dos mortos]».

285 – [1]A RESSURREIÇÃO DE LÁZARO.
João, capítulo 11,1-44
[*Jo 11,3-4/ 25/ 35.41-42.43*]

[2]*Primeiro*. Marta e Maria fazem saber, a Cristo nosso Senhor, a enfermidade de Lázaro. Depois de o ter sabido, deteve-se [Jesus] ainda dois dias, para que o milagre fosse mais evidente.
[3]*Segundo*. Antes de o ressuscitar, pede a uma e a outra que creiam, dizendo: «Eu sou a ressurreição e a vida. O que crê em mim, ainda que esteja morto, viverá».
[4]*Terceiro*. Ressuscita-o, depois de ter chorado e feito oração; e a maneira de o ressuscitar foi ordenando: «Lázaro, vem para fora».

286 – [1]A CEIA EM BETÂNIA.
Mateus, capítulo 26
[*Mt 26,6-Jo 12,1/ Mt 26,7/ Jo 12,4-Mt 26,8.10*]

[2]*Primeiro*. O Senhor ceia em casa de Simão, o leproso, junta mente com Lázaro.
[3]*Segundo*. Maria derrama o perfume sobre a cabeça de Cristo.
[4]*Terceiro*. Judas murmura, dizendo: «Para quê este desperdício de perfume ?" Mas Jesus defende, outra vez, Madalena, dizendo: «Porque molestais esta mulher por ela Ter feito uma boa obra para comigo ? ».

287 – [1]DOMINGO DE RAMOS.
Mateus, capítulo 21,1-11
[*Mt 21,2-3 / 7 / 8-9*]

[2]*Primeiro*. O Senhor manda buscar a jumenta e o jumentinho, dizendo: «Desatai-os e trazei-mos; e, se alguém vos disser alguma coisa, respondei que o Senhor precisa deles, e logo os deixará».
[3]*Segundo*. Montou sobre a jumenta, coberta com os vestidos dos apóstolos.
[4]*Terceiro*. Saem a recebê-lo, estendendo sobre o caminho os seus vestidos e ramos de árvores, dizendo: «Salva-nos, Filho de David! Bendito o que vem em nome do Senhor. Salva-nos no mais alto dos Céus»!

288 – [1]A PREGAÇÃO NO TEMPLO.
Lucas, capítulo 19
[*Vita Christi*, *Liturgia*, *Mc 11,11b-19; Mt 21,17;*
Lc 19,47; 21,37]
[2]*Primeiro*. Estava, cada dia, ensinando no templo.
[3]*Segundo*. Acabada a pregação, porque não havia quem o recebesse em Jerusalém, voltava a Betânea.

289 – [1]A CEIA.
Mateus 26, João 13,1-17
[*Mt 26,21; Mc 14,18/ Jo 13,1-15/*
Jo 13,1b; Mt 26,26-28; Jo 13,27]

[2]*Primeiro*. Comeu o cordeiro pascal com os seus doze apóstolos, aos quais predisse a sua morte: «Em verdade vos digo que um de vós me há-de vender».
[3]*Segundo*. Lavou os pés aos discípulos, até os de Judas, começando por S. Pedro. Este, considerando a majestade do Senhor e a sua própria baixeza, não querendo consentir, dizia: [4]«Senhor, tu lavas-me a mim os pés ?»; mas S. Pedro não sabia que naquilo dava [Jesus] exemplo de humildade, e por isso disse: «Eu dei-vos o exemplo, para que façais como eu fiz».
[5]*Terceiro*. Instituiu o sacratíssimo Sacrifício da Eucaristia, como grandíssimo sinal do seu amor, dizendo: «Tomai e comei». Acabada a ceia, Judas sai para vender a Cristo nosso Senhor.

290 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CEIA ATÉ AO HORTO INCLUSIVE.
Mateus, capítulo 26 e Marcos, capítulo 14
[*Mt 26,30.36; Mc 14, 26.32 /*
Mt 26,37.39b; Lc 22,44 /
Mt 26,38; Mc 14,34; Lc 22,44]

[2]*Primeiro*. O Senhor, acabada a ceia e cantando o hino, foi para o monte das Oliveiras com os seus discípulos, cheios de medo e, deixando os oito em Getsemani, disse: «Sentai-vos aqui, enquanto eu vou ali orar».
[3]*Segundo*. Acompanhado de S. Pedro, S. Tiago e S. João, orou três vezes, ao Senhor, dizendo: «Pai, se se pode fazer, passe de mim este cálice; contudo não se faça a minha vontade, mas a tua». E, estando em agonia, orava mais longamente.
[4]*Terceiro*. Chegou a tanto temor que dizia: «Triste está a minha alma até à morte». E suou sangue tão copiosamente que diz S. Lucas: «Seu suor era como gotas de sangue que corriam em terra», o que já supõe seus vestidos estarem cheios de sangue.

291 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE O HORTO ATÉ A CASA DE ANÁS, INCLUSIVE.
Mateus, 26; Lucas 22; Marcos,15
[*Mt 26,49.55; Mc 14,45.48-49; Jo 18,4-6 /*
Jo 18,10-11[a]; Mt 26,52; Lc 22,51 /
Mt 26,56; Mc 14,50; Jo 18,13.17.22]

[2]*Primeiro*. O Senhor deixa-se beijar por Judas, e prender como um ladrão. Aos que o prendiam, disse: «Saístes para prender-me como a um ladrão, com paus e armas, quando, cada dia, eu estava convosco no templo, ensinando, e não prendestes». [3]E, dizendo: «A quem buscais?», caíram em terra os inimigos.
[4]*Segundo*. S. Pedro feriu um servo do Pontífice; mas o manso Senhor disse-lhe: «Mete a tua espada no seu lugar»; e sarou a ferida do servo.
[5]*Terceiro*. Desamparado dos seus discípulos, foi levado a Anás, onde S. Pedro, que o tinha seguido de longe, o negou uma vez, e a Cristo deram uma bofetada, dizendo-lhe: «É assim que respondes ao Pontífice ?».

292 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CASA DE ANÁS ATÉ À CASA DE CAIFÁS INCLUSIVE.
[*Jo 18,24.26-27; Lc 22,61-62 / – /*
Lc 22,63-64; Mt 26,67,68; Mc 14,65;
Lc 22,64-65]

[2]*Primeiro*. Levam-no atado desde a casa de Anás à casa de Caifás, onde S. Pedro o negou duas vezes e, olhado pelo Senhor, saiu para fora e chorou amargamente.
[3]*Segundo*. Esteve Jesus, toda aquela noite, atado.
[4]*Terceiro*. Além disso, os que o tinham preso bur lavam dele, e batiam-lhe, e cobriam-lhe a cara, e davam-lhe bofetadas, e per gun ta vam-lhe: «Profetiza-nos quem é o que te bateu». E blasfemavam contra ele, dizendo coisas semelhantes.

293 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CASA DE CAIFÁS ATÉ À DE PILATOS INCLUSIVE.
Mateus, 26; Lucas, 23; Marcos, 15
[*Lc 23,1; Mt 27,2; Lc 23,2 / Jo 18,38b; Lc 23,4 /*
Jo 18,40]

[2]*Primeiro*. **Toda a multidão dos Judeus** o leva a Pilatos e diante dele o acusa, dizendo: «Encontrámos a este que deitava a perder o nosso povo e proibia pagar tributo a César».
[3]*Segundo*. Depois de Pilatos o ter, uma e outra vez, examinado, Pilatos disse: «Eu não acho culpa nenhuma».
[4]*Terceiro*. Foi-lhe preferido Barrabás, um ladrão: «Gritaram todos dizendo: Não soltes a este, mas a Barrabás».

294 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CASA DE PILATOS ATÉ À DE HERODES.
[Lc 23,7 / 8-10 / 11]

[2]*Primeiro*. Pilatos enviou Jesus, galileu, a Herodes, tetrarca da Galileia
[3]*Segundo*. Herodes, curioso, interrogou-o longamente; e ele nenhuma coisa lhe respondia, ainda que os escribas e os sacerdotes o acusavam constantemente.
[4]*Terceiro*. Herodes, com a sua guarda, desprezou-o, vestindo-o com uma veste branca.

295 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CASA DE HERODES À DE PILATOS.
Mateus, 26; Lucas, 23; Marcos, 15; João, 19
[Lc 23,11b-12 / Jo 19,1-3 / Jo 19,5-6a]

[2]*Primeiro*. Herodes torna-o a enviar a Pilatos, pelo que se fizeram amigos, pois antes eram inimigos.
[3]*Segundo.* Tomou Pilatos a Jesus e açoitou-o; e os soldados fizeram uma coroa de espinhos e puseram-lha sobre a cabeça e vestiram-no de púrpura e aproximavam-se dele e diziam: «Deus te salve, rei dos Judeus»; e davam-lhe bofetadas.
[4]*Terceiro.* Trouxe-o para fora à presença de todos: «Saiu pois Jesus fora, coroado de espinhos e vestido de púrpura. E disse-lhes Pilatos: "Eis aqui o homem». E, logo que o viram, os Pontífices davam gritos, dizendo: «Crucifica-O, crucifica-O».

296 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CASA DE PILATOS ATÉ À CRUZ INCLUSIVE.
João 19
[Jo 19,13-16[a] / Mt 27,32; Mc 15,21; Lc 22,26 /
Lc 23,33b; Jo 19,18.19]

[2]*Primeiro*. Pilatos, sentado como juiz, entregou-lhes Jesus, para que o crucificassem, depois de os Judeus o haverem negado por seu rei, dizendo «Não temos outro rei senão César».
[3]*Segundo*. Levava a cruz às costas, e não a podendo levar, foi constrangido Simão Cirineu para que a levasse atrás de Jesus.
[4]*Terceiro*. Crucificaram-no no meio de dois ladrões e puseram esta inscrição: «Jesus Nazareno, rei dos Judeus».

297 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS NA CRUZ.
João, 19, 23-27
[Lc 23,34.43; Jo 19,26-27.28; Mc 15,34;
Mt 27,46; Jo 19,30; Lc 23,46; Mt 27,51-52;
Mc 15,38; Lc 23,45 / Mt 27,51-52 /
Mt 27,39-40-Mc 15,33-36; Jo 19,23-24-Mt 27,35; Jo 19,34]

[2]*Primeiro*. Disse sete palavras na cruz: [3]Rogou pelos que o crucificavam; perdoou ao ladrão; encomendou a S. João a sua Mãe, e à Mãe a S. João; disse com voz alta: «Tenho sede», e deram-lhe fel e vinagre; disse que estava desamparado; disse: «Tudo está consumado»; disse: [4]«Pai em tuas encomendo o meu espírito».
[5]*Segundo*. O sol ficou escurecido, as pedras quebradas, as sepulturas abertas, o véu do templo **rasgado em duas partes de cima abaixo**.
[6]*Terceiro*. Blasfemavam contra ele, dizendo: «Tu que destróis o templo de Deus, baixa da cruz»; foram divididos os seus vestidos; ferido com a lança o seu lado, manou água e sangue.

298 – [1]MISTÉRIOS PASSADOS DESDE A CRUZ ATÉ AO SEPULCRO INCLUSIVE.
No mesmo capítulo
[Jo 19,38-39 / Jo 19,40-42 / Mt 27,65-66]

[2]*Primeiro*. Foi tirado da cruz por José e Nicodemos, em presença de sua Mãe dolorosa.
[3]*Segundo*. Foi levado o corpo ao sepulcro e ungido e sepultado.
[4]*Terceiro*. Foram postos guardas.

299 – [1]A RESSURREIÇÃO DE CRISTO NOSSO SENHOR. SUA PRIMEIRA APARIÇÃO.
[Vita Christi]

[2]*Primeiro*. Apareceu à Virgem Maria; o que, ainda que se não diga na Escritura, se tem como dito, ao dizer que apareceu a tantos outros; [3]porque a Escritura supõe que temos entendi mento, como está escrito: «Também vós estais sem entendimento?».

300 – [1]SEGUNDA APARIÇÃO.
Marcos, capítulo 16, 1-11
[Vita Christi ; Mc 16,1-3 / Mc 16,4.6b /
Mc 16,9-Jo 20,11-18]
[2]*Primeiro*. Vão, **muito** de manhã, Maria Madalena, Maria, mãe de Tiago e Salomé ao sepulcro, dizendo: «Quem nos levantará a pedra da porta do sepulcro?»
[3]*Segundo*. Vêem a pedra levantada e o anjo que diz: «Buscais Jesus de Nazaré; já ressuscitou, não está aqui».
[4]*Terceiro*. Apareceu a Maria que ficou perto do sepulcro, depois de idas as outras.

301 – [1]TERCEIRA APARIÇÃO.
São Mateus, último capítulo
[Vita Christi; Mt 28,8 / Mt 28,9 / Mt 28,10]

[2]*Primeiro*. Saem as Marias do sepulcro, com temor e grande gozo, querendo anunciar aos discípulos a ressurreição do Senhor.
[3]*Segundo*. Cristo nosso Senhor apareceu-lhes, no caminho, dizendo-lhes: «Deus vos salve»; e elas aproximaram-se, prostraram-se a seus pés e adoraram-no.
[4]*Terceiro*. Jesus disse-lhes: «Não temais, ide e dizei a meus irmãos que vão para a Galileia, porque ali me verão».

302 – [1]QUARTA APARIÇÃO.
Lucas, último capítulo
[Vita Christi; Lc 24,9-12.34; Jo 20,1-10]
[2]*Primeiro*. Tendo ouvido das mulheres que Cristo estava ressuscitado, foi S. Pedro depressa ao sepulcro.
[3]*Segundo*. Entrando no sepulcro, viu só os panos com que fora coberto o corpo de Cristo nosso Senhor, e mais nada.
[4]*Terceiro*. Pensando S. Pedro nestas coisas, apareceu-lhe Cristo e por isso os apóstolos diziam: «Verdadeiramente o Senhor ressuscitou, e apareceu a Simão».

303 – [1]QUINTA APARIÇÃO.
No último capítulo de São Lucas
[Vita Christi; Lc 24,13-24 / 25-26 / 29-33.35]

[2]*Primeiro*. Aparece aos discípulos que iam para Emaús, falando de Cristo.
[3]*Segundo*. Repreende-os, mostrando pelas Escrituras que Cristo tinha de morrer e ressuscitar: «Ó ignorantes e tardos de coração para crer tudo o que disseram os profetas! Não era necessário que Cristo padecesse e assim entrasse na sua glória?»
[4]*Terceiro*. A pedido deles, detém-se ali, e esteve com eles, até que, ao dar-lhes a comunhão, desapareceu. E eles, regressando, disseram aos discípulos como o tinham conhecido na comunhão.

304 – [1]SEXTA APARIÇÃO.
João, capítulo 20
[Vita Christi; cf. Lc 24,33ss / Jo 20,19 / 22-23]

[2]*Primeiro*. Os discípulos estavam reunidos «por medo dos Judeus», excepto Tomé.
[3]*Segundo*. Apareceu-lhes Jesus, estando as portas fechadas; e, estando no meio deles, disse: «A paz esteja convosco».
[4]*Terceiro*. Dá-lhes o Espírito Santo, dizendo-lhes: «Recebei o Espírito Santo; àqueles a quem perdoardes os pecados, ser-lhes-ão perdoados».

305 – [1]SÉTIMA APARIÇÃO.
João, 20,24-29
[Vita Christi; Jo 20,24-25 / 26-27 / 28-29]

[2]*Primeiro*. São Tomé, incrédulo, porque estava ausente na aparição precedente, disse: «Se não o vir não acreditarei».
[3]*Segundo*. Aparece-lhes Jesus, daí a oito dias, estando as portas fechadas, e diz a S. Tomé: «Mete aqui o teu dedo e vê a verdade, e não queiras ser incrédulo, mas fiel».
[4]*Terceiro*. S. Tomé acreditou, dizendo: «Meu Senhor e meu Deus». Disse-lhe Cristo: «Bem- - aventurados os que não viram e creram».

306 – [1]OITAVA APARIÇÃO.
João, último capítulo
[Vita Christi; Jo 21,1-6 / 7 / 9-10.12-13.15-17]

[2]*Primeiro*. Jesus aparece a sete **dos seus discípulos** que estavam pescando, os quais, por toda a noite, não tinham apanhado nada, e lançando a rede, por ordem de Jesus, «não podiam tirá-la, pela grande quantidade de peixes».
[3]*Segundo*. Por este milagre, S. João reconheceu Jesus, e disse a S. Pedro: «É o Senhor». Pedro deitou-se ao mar, e veio ter com Cristo.
[4]*Terceiro*. Deu-lhes a comer parte de um peixe assado, e um favo de mel; e encomendou as ovelhas a S. Pedro, examinando-o, primeiro, três vezes, sobre a caridade, e disse-lhe: «apascenta as minhas ovelhas».

307 – [1]NONA APARIÇÃO.
Mateus, último capítulo
[Vita Christi; Mt 28,16 / 17.18 / 19]

[2]*Primeiro*. Os discípulos, por ordem do Senhor, vão ao monte Tabor.
[3]*Segundo*. Cristo aparece-lhes e diz: «Foi-me dado todo o poder na céu e na terra».
[4]*Terceiro*. Enviou-os por todo o mundo a pregar, dizendo: «Ide e ensinai todas as gentes, baptizando-as em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo».

308 – [1]DÉCIMA APARIÇÃO.
Primeira epístola aos Coríntios, capítulo 15,6
[1Cor 15,6a]

[2]«Depois foi visto por mais de quinhentos irmãos juntos».

309 – [1]UNDÉCIMA APARIÇÃO.
Primeira epístola aos Coríntios, capítulo 15,7
[1Cor 15,7a]

[2]«Apareceu depois a São Tiago».

310 – [1]DUODÉCIMA APARIÇÃO.
[Vita Christi]

[2]Apareceu a José de Arimateia, como **piamente se medita e se lê na vida dos Santos**.

311 – [1]DÉCIMA TERCEIRA APARIÇÃO.
Primeira epístola aos Coríntios, capítulo 15,8
[1Cor 15,8/ Credo / 1Cor 15,7]

[2]Apareceu a S. Paulo, depois da Ascensão: «Finalmente apareceu-me a mim como a um aborto».
[3]Apareceu também em alma aos Santos Padres do Limbo; [4]e, depois de os ter de lá tirado, e tornado a tomar o seu corpo, apareceu, muitas vezes, aos discípulos e conversava com eles.

312 – [1]ASCENSÃO DE CRISTO NOSSO SENHOR.
Actos, 1,1-12
[Vita Christi; Act 1,3-4-Lc 24,49 /
Lc 24,50-Act 1,9 / Act 1,10,11]

[2]*Primeiro*. Depois de ter aparecido aos seus Apóstolos, durante quarenta dias, dando-lhes muitas provas e sinais e falando-lhes do Reino de Deus, mandou-lhes que em Jerusalém esperassem o Espírito Santo prometido.
[3]*Segundo*. Levou-os ao monte das Oliveiras e, em presença deles, elevou-se, e uma nuvem fê-lo desaparecer aos seus olhos.
[4]*Terceiro.* Estando eles a olhar para o céu, dizem-lhes os anjos: «Homens da Galileia, porque estais a olhar para o céu? Este Jesus que, de vossos olhos é levado para o céu, virá do mesmo modo que o vistes ir ao céu».

[*B. REGRAS PARA VÁRIOS DISCERNIMENTOS*[32]]

313 – [1]**Regras para de alguma maneira sentir e conhecer as várias moções que se causam na alma:** [2]as boas para as aceitar e as más para as rejeitar, e são mais próprias para a Primeira Semana.

314 – [1]*Primeira Regra*. Nas pessoas que vão de pecado mortal em pecado mortal, costuma ordinariamente o inimigo propor-lhes prazeres aparentes, fazendo-lhes imaginar deleitações e prazeres sensuais, [2]para mais as conservar e fazer crescer em seus vícios e pecados. [3]Com estas pessoas o bom espírito usa um modo contrário: punge-lhes e remorde-lhes a consciência pelo instinto da razão[33].

315 – [1]*Segunda [regra]*. Nas pessoas que se vão intensamente purificando de seus pecados, e subindo de bem em melhor no serviço de Deus nosso Senhor, o modo de agir é contrário ao da primeira regra. [2]Porque então é próprio do mau espírito morder, entristecer e pôr impedimentos, inquietando com falsas razões, para que não se vá para a frente. [3]E é próprio do bom [espírito] dar ânimo e forças, consolações, lágrimas, inspirações e quietude, facilitando e tirando todos os impedimentos, para que ande para diante na prática do bem.

316 – [1]*Terceira [regra]*. Consolação espiritual. Chamo conso la ção, quando na alma se produz alguma moção interior, com a qual vem a alma a inflamar-se no amor de seu Criador e Senhor; [2]e quando, consequentemente, nenhuma coisa criada sobre a face da terra pode amar em si mesma, a não ser no Criador de todas elas. [3]E também, quando derrama lágrimas que a movem ao amor do seu Senhor, quer seja pela dor se seus pecados ou da Paixão de Cristo nosso Senhor, quer por outras coisas directa mente ordenadas a seu serviço e louvor. [4]Finalmente, chamo consolação todo o aumento de esperança, fé e caridade e toda a alegria interior que chama e atrai às coisas celestiais e à salvação de sua própria alma, aquietando-a e pacificando-a em seu Criador e Senhor.

317 – [1]*Quarta [regra]*. Desolação espiritual. Chamo desolação a todo o contrário da **terceira** regra, [2]como **obscuridade** da alma, perturbação, inclinação a coisas baixas e terrenas, inquietação proveniente de várias agitações e tentações [3]que levam a falta de fé, de esperança e de amor; achando-se [a alma] toda pregui çosa, tíbia, triste, e como que separada de seu Criador e Senhor. [4]Porque assim como a consolação é contrária à desolação, da mesma maneira os pensamentos que provêm da consolação são contrários aos pensamentos que provêm da desolação.

318 – [1]*Quinta [regra]*. Em tempo de desolação, nunca fazer mudança, mas estar firme e constante nos propósitos e determinação em que estava, no dia anterior a essa desolação, ou na determinação em que estava na consolação antecedente. [2]Porque, assim como, na consolação, nos guia e aconselha mais o bom espírito, assim, na desolação, [nos guia e aconselha] o mau, com cujos conselhos não podemos tomar caminho para acertar.

319 – [1]*Sexta [regra]*. Uma vez que no tempo de desolação não devemos mudar as resoluções anteriores, aproveita muito reagir inten samente contra a mesma desolação, [2]por exemplo insistindo mais na oração, na meditação, em examinar-se muito e em alargar-nos nalgum modo conveniente de fazer penitência.

---

[32] Conjunto de regras, todas elas de *discernimento* sob diversos aspectos, das quais lançar mão para se orientar em diversos passos e situações dos Exercícios Espirituais.
[33] Litt. *sindérese*: Sentido moral que leva ao bem e afasta do mal (Cfr. S. Tomás – «Suma Teológica», I, 79,12). «Capacidade natural para julgar rectamente» (Real Academia Espanhola).

320 – [1]*Sétima [regra]*. O que está em desolação considere como o Senhor o deixou em prova, nas suas potências naturais, para que resista às várias agitações e tentações do inimigo; [2]pois pode [fazê-lo] com o auxílio divino, que sempre lhe fica, ainda que o não sinta claramente; [3]porque o Senhor lhe subtraiu o seu muito fervor, o grande amor e a graça intensa, ficando-lhe contudo graça suficiente para a salvação eterna.

321 – [1]*Oitava [regra]*. O que está em desolação trabalhe por manter-se na paciência que é contrária às vexações que lhe advêm, [2]e pense que será depressa consolado, se puser as diligências contra essa desolação, como se disse na **Sexta regra**.

322 – [1]*Nona [regra]*. Três são as causas principais por que nos achamos desolados: A primeira é por sermos tíbios, preguiçosos ou negligentes em nossos exercícios espirituais. E assim, por nossas faltas, se afasta de nós a consolação espiritual. [2]A segunda, para nos mostrar de quanto somos capazes e até onde nos alargamos no seu serviço e louvor, sem tanto dispêndio de consolações e grandes graças. [3]A terceira, para nos dar verdadeira informação e conhecimento, com que sintamos internamente que não depende de nós fazer vir ou conservar devoção grande, amor intenso, lágrimas nem nenhuma outra consolação espiritual, mas que tudo é dom e graça de Deus nosso Senhor. [4]E para que não façamos ninho em propriedade alheia, elevando o nosso entendimento a alguma soberba ou vanglória, atribuindo a nós a devoção ou as outras formas de consolação espiritual.

323 – *Décima [regra]*. O que está em consolação pense como se haverá na desolação que depois virá, e tome novas forças para então.

324 – [1]*Undécima [regra]*. O que está consolado procure humi lhar-se e abater-se quanto puder, pensando para quão pouco é, no tempo da desolação, sem essa graça ou consolação. [2]Pelo contrário, o que está em desolação pense que pode muito com a graça suficiente para resistir a todos os seus inimigos, e tome forças no seu Criador e Senhor.

325 – [1]*Duodécima [regra]*. O inimigo porta-se como uma mulher: fraco ante a resistência, e forte, ante a condescendência. [2]Porque assim como é próprio da mulher, quando briga com um homem, perder ânimo e pôr-se em fuga, quando o homem lhe mostra rosto firme; [3]e, pelo contrário, se o homem começa a fugir e perde a coragem, a ira, a vingança e a ferocidade da mulher é muito grande e se torna desmedida. [4]Da mesma maneira, é próprio do inimigo enfraquecer e perder ânimo, dando em fuga com suas tentações, [5]quando a pessoa que se exercita nas coisas espirituais enfrenta, sem medo, as tentações do inimigo, fa zendo o diametralmente oposto. [6]E, pelo contrário, se a pessoa que se exercita começa a ter temor e a perder ânimo em sofrer as tentações, [7]não há besta tão feroz sobre a face da terra, como o inimigo da natureza humana, na prossecução de sua perversa intenção, nem com uma tão grande malícia.

326 – [1]*Décima Terceira [regra]*. Porta-se também como um namorado frívolo, querendo ficar no segredo e não ser descoberto. [2]Porque, assim como um homem frívolo, que, falando com má intenção, solicita a filha dum bom pai ou a mulher dum bom marido, quer que as suas palavras e insinuações fiquem secretas; [3]e, muito lhe desagrada, pelo contrário, quando a filha descobre ao pai, ou a mulher ao marido, suas palavras frívolas e sua intenção depravada, porque facilmente deduz que não poderá realizar a empresa começada. [4]Da mesma maneira, quando o inimigo da natureza humana vem com as suas astúcias e sugestões à alma justa, quer e deseja que sejam recebidas e tidas em segredo; [5]mas pesa-lhe muito, quando a alma as descobre ao seu bom confessor ou a outra pessoa espiritual que conheça seus enganos e maldades, [6]porque conclui que não poderá levar a cabo a maldade começada, ao serem descobertos seus evidentes enganos.

327 – [1]*Décima Quarta [regra]*. Comporta-se também como um chefe militar para vencer e roubar o que deseja. [2]Porque, assim como um capitão e chefe dum exército, em campanha, depois de assentar arraiais e examinar as forças ou a disposição dum castelo, o combate pela parte mais fraca, [3]da mesma maneira o inimigo da natureza humana, fazendo a sua ronda, examina todas as nossas virtudes teologais, cardiais e morais, [4]e por onde nos acha mais fracos e mais necessitados para a nossa salvação eterna, por aí nos ataca e procura tomar-nos.

328 – Regras para o mesmo efeito com maior discernimento de espíritos,
e são mais convenientes para a Segunda Semana

329 – [1]*Primeira [regra]*. É próprio de Deus e dos seus anjos, em suas moções, dar verdadeira alegria e gozo espiritual, tirando toda a tristeza e perturbação que o inimigo suscita. [2]Deste é próprio lutar contra a alegria e consolação espiritual, apresen tando razões aparentes, subtilezas e contínuas falácias.

330 – [1]*Segunda [regra]*. Só a Deus nosso Senhor pertence dar consolação à alma sem causa precedente. Porque é próprio do Criador entrar, sair, produzir moção na alma, trazendo-a toda ao amor de sua divina majestade. [2]Digo: sem causa, [isto é], sem nenhum prévio sentimento ou conhecimento de algum objecto pelo qual venha essa consolação, mediante seus actos de entendimento e vontade.

331 – [1]*Terceira [regra]*. Com causa, pode consolar a alma, assim o anjo bom como o mau, para fins contrários: [2]o bom anjo para proveito da alma, afim de que cresça e suba de bem em melhor; [3]e o mau anjo para o contrário, e para ulteriormente trazê-la à sua perversa intenção e maldade.

332 – [1]*Quarta [regra]*. É próprio do anjo mau, que se disfarça em anjo de luz, entrar com o que se acomoda à alma devota e sair com o que lhe convém a si, [2]isto é, trazer pensamentos bons e santos, acomo dados a essa alma justa, e, depois, pouco a pouco, procurar sair-se, trazendo a alma aos seus enganos encobertos e perversas intenções.

333 – [1]*Quinta [regra]*. Devemos estar muito atentos ao decurso dos pensamentos. Se o princípio, meio e fim são inteiramente bons, inclinando a tudo bem, é sinal do bom anjo. [2]Mas se o decurso dos pensamentos que traz, acaba nalguma coisa má, ou distractiva, ou menos boa que aquela que a alma antes propusera fazer, [3]ou a enfraquece, ou inquieta, ou perturba, tirando-lhe a sua paz, tranquilidade e quietude que antes tinha, [4]é claro sinal que procede do mau espírito, inimigo do nosso proveito e salvação eterna.

334 – [1]*Sexta [regra]*. Quando o inimigo da natureza humana for sentido e conhecido pela sua cauda serpentina e pelo mau fim a que induz, [2]aproveita à pessoa que por ele foi tentada, verificar logo o decurso dos pensamentos que ele lhe trouxe, e o princípio deles, [3]e como, pouco a pouco, procurou fazê-la descer da suavidade e gozo espiritual em que estava, até trazê-la à sua intenção depravada. [4]Para que, com tal experiência, conhecida e notada, se guarde, daí por diante, de seus habituais enganos.

335 – [1]*Sétima [regra])*. Naqueles que progridem de bem em melhor, o bom anjo toca-lhes a alma doce, leve e suavemente, como gota de água que penetra numa esponja; [2]e o mau [anjo] toca aguda mente, com ruído e agitação, como quando a gota de água cai sobre a pedra; [3]e aos que vão de mal em pior, os mesmos espíritos tocam-nos de modo oposto. [4]A causa desta diver sidade está na disposição da alma ser contrária ou semelhante à dos ditos anjos. [5]Porque, quando é contrária, entram com ruído e comoção, de maneira perceptível; [6]e quando é semelhante, entram silen ciosa mente, como em casa própria, de porta aberta.

336 – [1]*Oitava [regra]*. Quando a consolação é sem causa, embora nela não haja engano, por provir só de Deus nosso Senhor, como dissemos [330]; [2]contudo a pessoa espiritual, a quem Deus dá essa consolação, deve observar e distinguir, com muita vigilância e atenção, o tempo próprio dessa consolação do tempo que se lhe segue, [3]em que a alma fica quente e favorecida com o favor e os restos da consolação passada. [4]Porque, muitas vezes, neste segundo tempo, por seu próprio

raciocínio [feito] de relações e deduções de conceitos e juízos, ou pelo bom espírito ou pelo mau, [5]forma diversas resoluções e opiniões que não são dadas imediatamente por Deus nosso Senhor. [6]E, portanto, é necessário examiná-las muito bem, antes de se lhes dar pleno crédito e de se porem em prática.

337 – No ministério de distribuir esmolas
devem-se guardar as regras seguintes

338 – [1]*Primeira [regra]*. Se eu faço a distribuição a parentes ou amigos ou a pessoas a quem tenho afeição, deverei atender a quatro coisas das quais se falou, em parte, ao tratar da eleição [184-187]. [2]A primeira é que o amor que me move e me faz dar a esmola, desça do alto, do amor de Deus nosso Senhor, [3]de forma que eu sinta primeiro em mim que o amor maior ou menor que tenho a essas pessoas é por Deus, e que na causa por que as amo, transpareça Deus.

339 – [1]*Segunda [regra]*. Quero imaginar um homem a quem nunca tenha visto nem conhecido; [2]e, desejando-lhe eu toda a perfeição, no cargo e estado que tem, que procedimento desejaria eu que ele seguisse, na sua maneira de distribuir esmolas, para a maior glória de Deus nosso Senhor e maior perfeição de sua alma, [3]e, procedendo eu assim, nem mais nem menos, guardarei a mesma regra e a medida que desejaria que ele seguisse e que julgo ser a melhor [185].

340 – [1]*Terceira [regra]*. Quero considerar, como se estivesse em artigo de morte, a forma e medida que quereria então ter seguido, no cargo da minha administração; [2]e regulando-me por ela, segui-la-ei nos actos da minha distribuição [186].

341 – [1]*Quarta [regra]*. Considerando como me acharei no dia de Juízo, pensar bem como então quereria ter usado deste ofício e cargo de distribuir esmolas. [2]A regra que então desejaria ter tido, tê-la agora [187].

342 – [1]*Quinta [regra]*. Quando alguém se sente inclinado ou afeiçoado a algumas pessoas às quais quer distribuir esmolas, [2]detenha-se e reflicta bem sobre as quatro regras precedentes [184-187], examinando e verificando, à luz delas, a sua afeição. [3]E, não dê a esmola, até que, conforme a essas regras, tenha totalmente tirado e afastado a sua afeição desordenada.

343 – [1]*Sexta [regra]*. Ainda que não há culpa em tomar os bens de Deus nosso Senhor, para os distribuir, quando a pessoa é chamada por nosso Deus e Senhor, para este ministério; [2]contudo no cálculo e quantidade do que há-de tomar e aplicar a si mesmo do que tem para dar a outros, há lugar para dúvida de culpa e excesso. [3]Por isso pode reformar-se no que se refere à sua vida e estado, pelas regras acima mencionadas.

344 – [1]*Sétima [regra]*. Pelas razões já expostas e por muitas outras, é sempre melhor e mais seguro, no que se refere às despesas pessoais e domésticas, [2]restringir e reduzir, o mais possível, e conformar-se quanto puder com o nosso Sumo Pontífice, modelo e regra nossa, que é Cristo nosso Senhor. [3]Conforme a isto, o terceiro Concílio Cartaginês (no qual esteve S. Agostinho) determina e manda que a mobília do bispo seja comum e pobre. [4]A mesma consideração se deve fazer, em todos os estados de vida, guardando as proporções e tendo em conta a condição, nível social e estado das pessoas. [5]Assim, no estado matrimonial, temos o exemplo de S. Joaquim e S. Ana que dividiam os seus bens em três partes, [6]a primeira davam aos pobres, a segunda ao ministério e serviço do templo, e tomavam a terceira para sustento de si mesmos e de sua família.

345 – As Notas seguintes ajudam a discernir e compreender os escrúpulos e as insinuações do nosso inimigo

346 – [1]*Primeira [nota]*. Chama-se vulgarmente escrúpulo o que provem do nosso próprio juízo e liberdade, a saber: quando eu livremente imagino que é pecado aquilo que não é pecado. [2]Assim, por exemplo, acontece que alguém, depois de ter pisado casualmente uma cruz de palha, imagina, por seu próprio juízo, que pecou; isto é propriamente um juízo erróneo e não propriamente um escrúpulo.

347 – [1]*Segunda [nota]*. Depois de ter pisado aquela cruz, ou depois de ter pensado ou dito ou feito qualquer outra coisa, vem-me de fora um pensamento de que pequei e, por outro lado, parece-me a mim que não pequei. [2]Contudo sinto nisto perturbação, a saber, enquanto por um lado duvido e por outro não duvido. Isto é que é propriamente um escrúpulo e uma tentação que o inimigo me sugere. [32,351]

348 – [1]*Terceira [nota]*. O primeiro escrúpulo, o da primeira nota, deve muito aborrecer-se, porque é um verdadeiro erro; mas o segundo, o da segunda nota, durante algum tempo, não é de pouco proveito para a alma que se dá a exercícios espirituais. [2]Pelo contrário, em grande maneira, purifica e limpa essa alma, separando-a muito de toda a aparência de pecado, conforme a palavra de S. Gregório: «É próprio das almas boas ver falta onde não há nenhuma».

349 – [1]*Quarta [nota]*. O inimigo observa muito se a alma é grosseira ou delicada. Se é delicada, procura torná-la ainda mais delicada, até ao extremo, para mais a perturbar e arruinar; [2]por exemplo, se vê que uma alma não consente em pecado mortal nem venial nem sequer em aparência de pecado deliberado, [3]então o ini migo, quando vê que não a pode fazer cair em coisa que pareça pecado, procura fazê-la imaginar pecado onde não há pecado, como, por exemplo, numa palavra ou pensamento sem impor tância. [4]Se a alma é grosseira, o inimigo procura engrossá-la mais, [5]por exemplo: se antes não fazia caso dos pecados veniais, procurará que faça pouco dos mortais, e se algum caso fazia antes, procurará que muito menos ou nenhum faça agora.

350 – [1]*Quinta [nota]*. A alma que deseja progredir na vida espiritual, deve sempre proceder de maneira contrária à do inimigo [319, 351], [2]a saber: se o inimigo quer embotá-la, a alma deve procurar tornar-se mais delicada; [3]e também se o inimigo procura afiná-la, para a levar ao excesso, a alma procure consolidar-se no meio termo, para totalmente se tranquilizar.

351 – [1]*Sexta [nota]*. Quando essa boa alma quere dizer ou fazer alguma coisa, em conformidade com a Igreja, e com as tradições dos nossos maiores, que seja para glória de Deus nosso Senhor, [2]e lhe vem de fora um pensamento ou tentação para não dizer nem fazer essa coisa, trazendo-lhe razões aparentes de vanglória ou de outra coisa, etc., então deve elevar o pensamento para o seu Criador e Senhor; [3]e se vê que [essa palavra ou acção] é para seu devido serviço, ou ao menos não lhe é contrária, deve agir de maneira diametralmente oposta a essa tentação, e como S. Ber nardo responder ao inimigo: «nem o comecei por ti, nem por ti o acabarei».

352 – Para o verdadeiro sentido que devemos ter na igreja militante, guardem-se as regras seguintes

353 – *Primeira [regra]*. Deposto todo o juízo próprio, devemos ter o espírito preparado e pronto para obedecer em tudo à verdadeira Esposa de Cristo, nosso Senhor, que é a nossa santa Mãe a Igreja hierárquica. [170]

354 – *Segunda [regra]*. Louvar a confissão ao sacerdote e a recepção do Santíssimo Sacramento, uma vez no ano, e muito mais, em cada mês, e muito melhor, de oito em oito dias, com as condições requeridas e devidas. [18]

355 – [1]*Terceira [regra]*. Louvar a assistência frequente à missa, e **igualmente** cantos, salmos e longas orações, na igreja e fora dela; [2]e também a determinação de horas destinadas para todo o ofício divino e para toda a oração e todas as horas canónicas.

356 – *Quarta [regra]*. Louvar muito a vida religiosa, a virgindade e a continência, e não louvar tanto o matrimónio como nenhuma destas. [14,15].

357 – [1]*Quinta (regra)*. Louvar os votos religiosos, de obediência, pobreza e castidade e de outras perfeições de superroga ção. [2]É de notar que, como os votos se fazem sobre coisas que se aproximam mais da perfeição evangélica, não se devem fazer de coisas que nos apartam dessa perfeição, como de ser comerciante ou de casar-se, etc.

358 – *[Sexta regra]*. Louvar as relíquias dos Santos, venerando-as a elas e rezando-lhes a eles. Louvar estações, peregrinações, indulgências, jubileus, bulas da cruzada e velas acesas nas igrejas.

359 – *[Sétima regra]*. Louvar constituições sobre jejuns e abstinências, como as da quaresma, das quatro têmporas, vigílias, sexta e sábado; e também as penitências, não somente internas, mas também externas. [82]

360 – *[Oitava regra]*. Louvar os ornamentos e os edifícios das igrejas e também as imagens e venerá-las pelo que representam.

361 – *[Nona regra]*. Louvar finalmente todos os preceitos da Igreja, tendo prontidão de espírito para buscar razões para os defender, e, de modo nenhum para os criticar.

362 – [1]*[Décima regra]*. Devemos ser mais prontos para aprovar e louvar tanto as directrizes e recomendações como o comporta mento dos nossos Superiores [do que para os criticar]. [2]Porque, mesmo que a conduta de alguns não fosse tal [como deveria ser] , falar contra ela, ou em pregações públicas ou em conversas, na presença de simples fiéis, originaria mais críticas e escândalo do que proveito. [3]E assim, o povo viria a irritar-se contra os seus superiores, quer temporais quer espirituais. [4]De maneira que assim como é prejudicial falar mal dos Superiores, na sua ausência, diante do povo humilde, assim pode ser proveitoso falar da sua má conduta às pessoas que lhes podem dar remédio. [41]

363 – [1]*[Undécima regra]*. Louvar a doutrina positiva e escolás tica, porque assim como é mais próprio dos doutores positivos, tais como S. Jerónimo, S. Agostinho e S. Gregório, etc. mover os afectos, para em tudo amar e servir a Deus, nosso Senhor, [2]assim é mais próprio dos escolásticos, tais como S. Tomás, S. Boaventura e o Mestre das Sentenças, etc., [3]definir ou **explicar para os nossos tempos** [369], as coisas necessárias à salvação eterna, e refutar e explicar mais todos os erros e todos os sofismas. [4]Porque os doutores escolásticos, como são mais modernos, não só se aproveitam da exacta inteligência da Sagrada Escritura e dos Santos Doutores positivos, [5]mas ainda iluminados e esclarecidos pela graça divina, ajudam-se também dos concílios, cânones e constituições da nossa Santa Mãe Igreja.

364 – [1]*[Duodécima regra]*. Devemos evitar fazer comparações entre os que estamos vivos e os bem aventurados de outrora. Porque não pouco nos enganamos neste ponto, quando dizemos, por exemplo: [2]«Este sabe mais que Santo Agostinho, é outro ou mais que São Francisco, é outro São Paulo, em bondade, em santidade, etc». [2]

365 – [1]*[Décima terceira regra]*. Para em tudo acertar, devemos estar sempre dispostos a que o branco, que eu vejo, acreditar que é negro, se a Igreja hierárquica assim o determina. [2]Porque creio que entre Cristo, nosso Senhor, esposo, e a Igreja, sua esposa, não há senão um mesmo Espírito que nos governa e dirige para a salvação das nossas almas. [3]Porque é pelo mesmo Espírito e Senhor nosso, que nos deu os dez mandamentos que é dirigida e governada a nossa Santa Mãe Igreja.

366 – [1]*[Décima quarta regra]*. Embora seja muito verdade que ninguém se pode salvar sem ser predestinado, e sem ter a fé e a graça, [2]contudo deve-se ter muito cuidado no modo de falar e de se expressar sobre todas estas coisas.

367 – [1]*[Décima Quinta regra]*. Habitualmente não devemos falar muito de predestinação; mas se, de alguma maneira e algumas vezes, se falar, faça-se de maneira que o povo simples não venha a cair nalgum erro, como acontece, algumas vezes, ao dizer: [2]«se tenho de me salvar ou condenar, já está determinado, e não é por eu fazer bem ou mal que pode acontecer outra coisa. [3]E assim relaxam-se e descuidam as obras que conduzem à salvação e ao proveito espiritual de suas almas.

368 – [1]*[Décima sexta regra]*. Da mesma forma, devemos acautelar-nos de que, ao falar muito da fé, e com muita insistência, sem alguma distinção e explicação, [2]não demos ao povo ocasião de ser desleixado e preguiçoso nas obras, quer antes da fé ser informada pela caridade quer depois.

369 – [1]*[Décima sétima regra]*. Também não devemos falar tão abundantemente nem com tanta insistência, da graça que se gere o veneno de suprimir a liberdade. [2]De maneira que da fé e da graça pode falar-se, quanto seja possível, com ajuda da graça divina, para maior louvor de sua divina majestade, [3]mas não de tal forma e com tais modos, sobretudo nos nossos tempos tão perigosos, que as obras e o livre arbítrio sofram algum prejuízo ou sejam tidos por coisa de nenhuma importância.

370 – [1]*[Décima oitava regra]*. Embora devamos estimar sobretudo o serviço intenso de Deus, nosso Senhor, por puro amor, devemos contudo louvar muito o temor de sua divina Majestade [65]. [2]Porque não somente o temor filial é coisa piedosa e santíssima, mas mesmo o temor servil, quando outra coisa melhor e mais útil não se pode conseguir, ajuda muito a sair do pecado mortal. [3]E, uma vez que se sai dele, facilmente se chega ao temor filial que é totalmente aceite e agradável a Deus, nosso Senhor, por ser inseparável do amor divino.

FIM

ALMA DE CRISTO

Alma de Cristo santificai-me
Corpo de Cristo salvai-me
Sangue de Cristo inebriai-me
Água do lado de Cristo lavai-me
Paixão de Cristo confortai-me
Ó Bom Jesus ouvi-me
Nas vossas chagas escondei-me
Não permitais que me separe de Vós
Do inimigo maligno defendei-me
Na hora da minha morte chamai-me
E mandai-me ir para Vós
Para que vos louve com os vossos Santos
Por todos os séculos dos séculos. Amen.

Apêndices

NOTAS COMPLEMENTARES

Completam as do fundo das páginas e têm a mesma numeração

1. As *Anotações* referentes ao exercitante (3,5,11,12, 13,16,20) escreveu-as o Santo provavelmente em Paris (1528-1535), quando começou a ensinar a fazer Exercícios completos de um mês inteiro; as referentes ao director (1-2; 4; 6-10; 14-15; 17-19) escreveu-as provavelmente já na Itália (1536-1538), quando começou a ensinar os primeiros companheiros jesuítas a dar Exercícios a outros. Este pequeno «directório» inicial é completado depois por *Notas* colocadas oportunamente ao longo do livrito e pela série de *Regras* apresentadas na *terceira parte* (EE 313-370). Posteriormente os discípulos do Santo escreveram outros *Directórios* que prolongam e enriquecem estas *Anotações.*

2. A *Anotação* 1 explica melhor este título. Aí se diz explicitamente que os Exercícios são para ordenar a sua vida, não por quaisquer critérios, mas segundo a Vontade de Deus : «preparar e dispor a alma para tirar de si todas as afeições desordenadas e, depois de tiradas, buscar e achar a vontade divina na disposição da sua vida para a salvação da alma» (EE 1, 4).

3. « A razão de ser desta suposição é principalmente de ordem histórica. Numa época tal como a do séc. XVI, em que proliferavam Movimentos heréticos e semi-heréticos e em que os iluministas («*los alumbrados*») perturbavam as almas, era natural que, ante um método ainda pouco divulgado como o dos Exercícios, muitas pessoas deles se acercassem com alguma desconfiança. Certa nuvem de mistério, que desde o princípio os circundou, facilitava as suspeitas» (F. LEME LOPES, edição brasileira dos *Exercícios Espirituais*, Agir, Rio de Janeiro, 1968, nota 9).

Integrada, porém, na dialética interna dos Exercícios, esta regra faz *contraponto* com as Regras para sentir com a Igreja (EE 352-370): aquelas, ensinam o fiel a sentir com a Igreja; esta, ensina a Igreja a sentir com o fiel, no discernimento respeitoso dos seus carismas (Cf. Vatic. II, LG. 12).

Finalmente, para além do interesse nas relações de bom entendimento dentro dos Exercícios e dentro da Igreja, esta Regra tem também um grande *valor ecuménico* no diálogo com os irmãos separados e com os fiéis doutras religiões.

4. O fim dos Exercícios é abrir as pessoas à Vontade divina (EE 1,3-4). Para isso é fundamental, logo à partida, saber: 1) quais são os *projectos* que essa Vontade divina tem connosco; 2) a *aliança providencial de meios* que nos oferece para isso; 3) as *condições de liberdade interior* necessárias para saber tirar partido de meios tão sedutores uns e desagradáveis outros; e até de *generosidade* para escolher unicamente o que mais ajude para o fim que se pretende.

É isso que resume esta página fundamental, que Santo Inácio propõe a longa consideração antes de passar a quaisquer outros «exercícios». Para compreender melhor o texto, convém acrescentar algumas observações.

– «O HOMEM É CRIADO»: «é», no presente, porque a criação é um acto contínuo (Cf. EE 235; 39,6; cf. Act.17,27-28). Sobre o amor que isso significa, Cf. EE 234,1-2; 235,1-2. Cf. também motivo da criação em S.Tomás. O acto criador, tratando-se de pessoas, é um acto mais amoroso do que o próprio acto gerador humano (Cf. Gen. 1,26-31).

– «PARA LOUVAR, PRESTAR REVERÊN CIA E SERVIR A DEUS NOSSO SENHOR» : Santo Inácio exprime o fim do homem em termos de virtude da *religião* e não de virtude da *caridade* como o faz o primeiro Mandamento da Lei. Ambas as maneiras são bíblicas, teológicas e supõem-se uma à outra (Cf. 1Cor 13,3; STh.,II-II,82,ad 1 et 2; 81-91). Esta perspectiva de relações com Deus Criador é uma repercussão, a nível de Princípio e Fundamento, das relações de vassalagem da parábola do Rei temporal (EE 91-98) que foi o núcleo irradiante dos Exercícios e de

toda a espiritualidade inaciana. A espiritualidade beneditina também polariza o fim do homem nesse louvor, reverência e serviço. Simplesmente, ela, numa linha contemplativa, fazendo corte ao Senhor com todo o esplendor do louvor, reverência e serviço litúrgicos; a inaciana, numa linha activa, servindo Sua Divina Majestade nos combates do Reino.

Também se poderia exprimir a frase em forma passiva, como sugere Santo Ireneu: o homem criado é «a glória viva, a veneração viva, o serviço vivo de Deus Criador»; e, nesse caso transpareceria melhor o amor com que Deus o criou.

–«E, MEDIANTE ISTO, SALVAR A SUA ALMA»: a relação de vassalagem inclui, na mentalidade daquele tempo, uma aliança de família alargada entre o Senhor e o vassalo. Cria uma forte solidariedade social e cumplicidade de interesses. Na criação, não se trata, portanto, dum projecto de Deus sobre nós, mas connosco. É um projecto comum, em que Ele e nós ganhamos. É uma *aliança*. Realizando a glória de Deus realizamos a nossa.

–«E AS OUTRAS COISAS SOBRE A FACE DA TERRA», subentenda-se, como adiante: saúde ou doença, etc.

–«SÃO CRIADAS»: ou *permitidas*, se são más (doença, desonra,etc.)

–«PARA O AJUDAREM NA PROSSECU ÇÃO DO FIM PARA QUE É CRIADO»: sendo de aliança o projecto, Deus também se compromete. E, sendo d’Ele a Vontade e a proposta, Ele é até o principal comprometido com toda esta abundância providencial de meios.

– «DONDE SE SEGUE QUE O HOMEM TANTO HÁ-DE USAR DELAS, QUANTO O AJU DEM PARA O SEU FIM, E TANTO DEVE PRI VAR-SE DELAS, QUANTO DISSO O IMPEÇAM»: quer sejam agradáveis quer desagradáveis (saúde ou doença, etc....)

–«PELO QUE, É NECESSÁRIO FAZERMO- -NOS INDIFERENTES A TODAS AS COISAS CRIADAS»: subentenda-se, de novo: saúde ou doença, etc., como adiante.

– «EM TUDO O QUE É CONCEDIDO À LIBERDADE DO NOSSO LIVRE ARBÍTRIO (=LI VRE CAPACIDADE DE ESCOLHA) E NÃO LHE ESTÁ PROIBIDO»: no contraste de coisas, sedutoras umas e desagradáveis outras, é que se sente a necessidade desta *indiferença* ou liberdade interior. É na criação deste estado de alma, livre e aberto a tudo o que for providência, que está a maior graça desta consideração.

–«DE TAL MANEIRA QUE, DA NOSSA PARTE, NÃO QUEIRAMOS MAIS SAÚDE QUE DOENÇA, RIQUEZA QUE POBREZA, HONRA QUE DESHONRA, VIDA LONGA QUE BREVE, E ASSIM POR DIANTE EM TUDO O MAIS»: convém enumerar mais alternativas reais e concretas da nossa vida, que estejam a bloquear a nossa liberdade interior e a nossa abertura a tirar partido delas. Tudo o que na nossa história pessoal ainda não foi assumido, aproveitado e integrado no nosso crescimento.

–«SOMENTE DESEJANDO E ESCOLHENDO O QUE MAIS NOS CONDUZ AO FIM PARA QUE FOMOS CRIADOS»: da nossa parte, desejar e escolher até o que mais ajuda, custe ou não custe. É o que dá maior dinamismo à vida espiritual (Cf. EE 5).

5. Segundo a *Anotação* 18, constituem um primeiro grau de Exercícios Espirituais. Este conjunto foi, de facto, o primeiro escalão dos EE que Santo Inácio, ainda simples leigo, começou a dar a pessoas «rudes» ou pouco instruídas na fé e sem prática religiosa. A finalidade era levá-las ao menos «a instruir-se dos seus deveres» e a frequentar a confissão e comunhão «de oito em oito dias».

Compreendia, segundo a mesma *Anotação* 18: uma *iniciação à oração mental* a partir da oração vocal (Cf. Três modos de orar, EE 249-260); uma *introdução ao discernimento da culpabilidade moral subjectiva* (Cf. Exame geral de pensamentos, palavras e obras, EE 32-42); uma «*instrução dos seus deveres*» acerca dos mandamentos, pecados capitais, preceitos da Igreja, cinco sentidos e obras de misericórdia (Cf. EE 238-248); uma *introdução à prática religiosa* pelo exame habitual de consciência (EE 43) e pela frequência semanal da confissão e comunhão (EE 44).

6. É uma *iniciação ao progresso espiritual*, por *propósitos* ou campanhas periódicas. Compreende não só o propósito a realizar, mas também o *método* para o estimular, controlar e avaliar ao longo de toda a campanha.

Os escuteiros, na sua pedagogia, usam um princípio semelhante: fazer cada dia uma boa acção. Para a controlar, dão um nó no lenço quando a fazem, para que o Chefe, ao passar revista ao grupo no fim do dia, verifique se a fizeram ou não.

7. Não é um tratado de moral, nem sequer de catequese moral elementar. Os conhecimentos de moral objectiva, sobre o que é ou não *matéria* de pecado, são dados por conhecidos. O que pretende é ensinar as pessoas a *discernir* se pecaram ou não *subjectivamente*, na sua consciência, cometendo uma falta objectivamente má. Não basta que uma coisa seja má, para pecar quando a faço; é preciso que a faça com plena advertência da sua maldade e pleno consentimento nisso. É isso que se ensina aqui a *discernir*.

Nesse aspecto, é que dizemos que são umas regras de *discernimento principiante*, a juntar a outras mais adiantadas sobre aspectos diferentes da vida interior (Cf. por exemplo, EE 313-370).

8. Em cada etapa ou «semana», Santo Inácio só explica pormenorizadamente o esquema do primeiro dia: os temas de oração com a respectiva *graça a intentar e pedir*, os *métodos* a usar, o seu escalonamento horário, e, finalmente os *colóquios* a desenvolver (Cf. Notas 13,22,26). Para os restantes dias, indica apenas os temas, métodos, escalonamento horário, sem mais explicações.

Nesta «semana» não indica mais temas que os do primeiro dia, embora diga que a «semana» se possa e deva prolongar por mais dias (EE 4). Donde se conclui que estes temas não são para esgotar num só dia: 1) ou se podem repetir *ciclicamente* em diversos tons e modalidades, todos os dias que for necessário, como se encontram distribuídos aqui (Cf. Directório inaciano: Calveras, n.388 nota de Nadal); 2) ou se podem distribuir, *um a um*, em dias sucessivos, como ensina a *Anotação* 19,4-6 (Cf. Directório inaciano: Calveras, n.425,428), isto é, tomando só um tema para cada dia; 3) ou até *acrescentar-lhe outros* semelhantes, como sugere a conhecida Nota da edição *Vulgata* dos EE, assim como EE 78 (Cf. Directório inaciano: Calveras, n.387).

O mais comum é seguir a indicação da *Anotação* 19: tomar um dos temas ou suas modalidades para cada dia, organizando à base dele os três passos das cinco horas de oração (1º «meditação»; 2º «repetição» e «resumo»; 3º «aplicação de sentidos»; Cf. EE 72 e Nota 9)

9. Este escalonamento é que é o <u>método</u> propriamente inaciano de oração e não os vários *métodos* que usa, tomados isoladamente. A prova disso é que nenhum desses métodos é dado por completo isoladamente: a «meditação» discursiva está ordenada a ser completada por uma afectiva «repetição» das consolações ou moções do Espírito nela suscitadas; e a «repetição» dessas moções está ordenada a sedimentar numa intuitiva «aplicação de sentidos» final. Nenhum deles, sozinho, esgota a oração sobre qualquer tema. Por isso se faz passar cada tema de oração por estes vários métodos que o vão explorando ao longo do dia a diversos níveis: discursivo, afectivo, intuitivo. O próprio cuidado com que Santo Inácio repete continuamente este *escalonamento* de métodos nos horários de oração sobre quaisquer temas, mostra bem que é este o seu <u>método</u>: Cf. EE 128; 132-134; 136-157; 158-159; 161; 208-209; 226 [Cf. F. de Sales BAPTISTA, «A oração tipicamente inaciana», in *ITAICI – Revista de espiritualidade inaciana*, 22 (Dez.1995) pp.38-46, estudo que apresentamos sobre o assunto (cf. *Directório oficial*, n. 126-127)].

10.As *Adições* são uma espécie de «liturgia» da oração pessoal. À semelhança da Liturgia da oração pública da Igreja, este conjunto de regras cuida não só das posições (EE 76), gestos e atitudes (EE 75; 81) da oração pessoal, mas também dos lugares e espaços (EE 73; 75), luz e sons (EE 79; 80), em sintonia com os temas (EE 78) e mistérios contemplados (Cf. EE 130; 206; 221). O seu interesse vai até cuidar não só o ambiente exterior, mas também a sintonia interior (EE 73; 74; 78) incluindo mesmo a de penitência (EE 82-89) ou de bem-estar (EE 229). E, assim como a Liturgia vai adaptando as ambientações aos *tempos* litúrgicos, também estas regras adicionais as vão ajustando às diversas *etapas* ou «semanas» da caminhada dos Exercícios Espirituais Cf. I, 73-79; II, 130-139; III, 206-207; IV, 229).

É tal a importância que se dá a esta «liturgia» que se manda fazer dela repetida avaliação e controle (EE 90; 3; 6; 160).

11. A «contemplação» da vida de Cristo, proposta a partir desta segunda etapa dos Exercícios Espirituais, é para encontrar a resposta ao desejo de ser melhores e de começar vida nova com que terminamos a primeira etapa (EE 53; 61; 63). Como todos os grandes convertidos, o exercitante pergunta: «Senhor, que queres que eu faça?» (Cf. EE 53,2-3)

Cristo, «caminho, verdade e vida» das nossas vidas (Jo.14,6), é que irá mostrar-nos agora o caminho, a verdade e a vida que espera de nós em resposta. Por isso a «contemplação» da sua vida deve ser orientada não só para o conhecer e *amar*, mas também para nos sentirmos interpelados e *segui-lo*. É essa *graça* que constantemente se irá intentar e pedir em todas as «contemplações» da sua vida: *«conhecimento interno do Senhor para que mais o ame e siga»* (Cf. EE 104; 113; 130). Não só *ame*, mas *siga*. É uma meditação comprometida da vida de Cristo.

É para colocar-nos nesse clima e nessa perspectiva que esta *Parábola* nos põe a «contemplar» a vida de Cristo não numa atitude de encanto puramente admirativo, mas de entusiasmo verdadeiramente comprometido a segui-lo. Parte do suposto que tal contemplação há-de despertar inevitavelmente *apelos*, a cujo chamamento é preciso «*pedir graça para que eu não seja surdo*» (EE 91,4). E que, uma vez ouvidos esses apelos, há-de despertar *respostas*, a diversos níveis de eco interior: de simples razão (EE 96) ou de verdadeira paixão (EE 97-98).

12. A «contemplação» destes dois blocos da vida de Cristo, separados pelo alerta de *discernimento de apelos* que provocam (4º dia), é que marca a estrutura desta «semana»: vida familiar de Jesus (EE 101-134); introdução ao discernimento de apelos (EE 135-157); vida pública de Jesus (EE 158-162); eleição de opções a tomar (EE 163-189).

É, pois, no confronto de *apelos* da vida familiar do Senhor, por um lado, e da sua vida pública, por outro, que se desencadeia o *discernimento* para uma «eleição» segundo a Vontade de Deus, quer do *estado de vida* (EE 163-188), quer do projecto de *santidade de vida* dentro desse estado (EE 189), quer de outras opções de pormenor dentro desse projecto, como por exemplo a do modo de partilhar riquezas (EE 337-344; Cf. 189), ou até simplesmente de ordenar-se no comer (EE 210-217)... Não esqueçamos que os Exercícios Espirituais se destinam, precisamente, a «buscar e achar a Vontade divina, na disposição da sua vida, para a salvação da alma», isto é, para a santidade, que é a Vocação de todas as vocações (EE 1,4; 135,6; Cf. tb. 185,1; 339,2). É, aliás, na perspectiva da vocação à maior santidade, como pano de fundo, que se faz a eleição de qualquer outra vocação : «antes de entrar em eleições...» (Cf. EE 164-168)

13. Repare-se, uma vez mais, no escalonamento da oração sobre quaisquer temas, quer no primeiro dia (EE 101-125), quer nos seguintes (EE 128-129): 1º «contemplação» de cada tema de oração; 2º duas «repetições» das consolações ou desolações sentidas nas contemplações anteriores; 3º repetição final em forma de «aplicação de sentidos» (EE 128).

Mesmo quando diminui as horas de oração, não dispensa estes três passos: 1º «contemplação» de cada um dos dois temas de oração; 2º uma «repetição», ao menos, das consolações ou desolações antes sentidas; 3º a «aplicação de sentidos» final nunca dispensada. Retira apenas uma das «repetições» (EE 129).

Mais adiante, em vez de reduzir ao número de «repetições», reduz ao dos temas de oração (Cf. EE 158; 159; 161). A redução de horas de oração tanto pode ser por cansaço (EE 129,1), como por maior ocupação em discernimentos a fazer (Cf. EE 163), os quais, no entanto, se devem ir ponderando a par da «contemplação» da vida do Senhor, que nunca se interrompe (Cf. EE 135,4; Cf. Nota 16).

14. Para se orientar na luta interior de apelos contrários, Santo Inácio apresenta duas *Parábolas*: a parábola das *Duas Bandeiras*, para o discernimento dos critérios, clima interior e motivações que usa o Espírito de Cristo nos seus apelos e os que usa o Espírito do Mundo nos seus; a parábola dos *Três Binários*, para o discernimento do grau de liberdade interior em que me encontro para optar por uns ou por outros. São uma verdadeira introdução à descoberta da vida interior, com suas lutas e seus discernimentos, que depois será completada com Regras esclarecedoras (por exemplo EE 313-370) e «exercícios» práticos (EE 163-189).

15. Em vez de lançar os dois temas de oração do dia, logo nas duas primeiras horas, começa : 1º com duas «meditações» sobre o primeiro tema (*Duas Bandeiras*); 2º duas «repetições» das consolações ou desolações aí sentidas (148,1-2); 3º em vez da «aplicação de sentidos» final, apresenta a «meditação» do outro tema (*Três Binários*) (148,3). Mas no fim da «meditação» discursiva tanto de um como do outro tema, manda fazer os colóquios próprios das «repetições» afectivas (EE 147; 148,2; 156, Cf. 62-63). Só que, em vez de repetir *consolações* nesses colóquios, manda lutar contra *desolações* ou repugnâncias (EE 157), até conseguir a liberdade interior e abertura total à Vontade de Deus, numa espécie de *oração de horto* como a de Jesus.

16. O trabalho das «eleições» ou discernimento de opções a tomar, é feito simultaneamente com a «contemplação» da vida do Senhor, a qual não se deve interromper entretanto, como se explica no n.135,4: «juntamente com a contemplação da sua vida, começaremos agora a investigar e a pedir em que vida ou estado Sua Divina Majestade se quer servir de nós» (EE 135,4). E quem já resolveu essa «eleição», é também nesta altura que deve começar a amadurecer outras opções necessárias «para *emendar e reformar* a própria vida e estado» (135,6; 189,4.6), em ordem à maior glória de Deus e à sua própria santidade (EE 189,5.9).

Para dar tempo a este trabalho, em vez de interromper a «contemplação» da vida do Senhor, passa a haver *só um tema* de oração por dia, se for necessário (Cf. EE 158-159; 161,1-7) e pode-se diminuir uma hora de oração «conforme o que cada um quiser empregar» aparte nessa ocupação (EE 162,1).

Além disso, no decurso desse trabalho, todas as orações devem terminar «com os *três colóquios* solenes dos Três Binários ou segundo a nota que vem depois dos Binários» (EE 159,3; Cf. 156-157; 147). Estes *três colóquios* prolongam-se mesmo por todas as «contemplações» da Paixão do Senhor, na terceira «semana», caso alguém queira prosseguir em «eleição» de opções de maior santidade (EE 199,2-5; Cf. 3º grau de humildade EE 167-168).

17. A finalidade dos EE não é só a escolha do *estado de vida* em que Sua Divina Majestade se quer servir de nós. Essa é apenas a primeira Vontade de Deus a descobrir, porque é a base de todas as outras. Mas, uma vez descoberta essa Vontade divina primordial, é preciso continuar a investigar todas as outras implicadas na santificação desse *estado de vida* já assumido (EE 135,6; 189,4-5; cf. 171; 173; 174; 178,2-3; etc). É, aliás, na perspectiva da mais alta santidade – o *3º grau de humildade* (EE 164-168) – que é feito o discernimento e «eleição» do próprio *estado de vida* ou vocação. Se se parasse na escolha do *estado de vida*, os Exercícios Espirituais poderiam terminar com a segunda «semana», etapa em que isso se decide (Cf. S. INÁCIO, *Directório autógrafo*, III, n.23, adición, na ed. BAC[6]; F. de Sales BAPTISTA, «Linhas de força dos Exercícios Espirituais», in *Espiritualidade Inaciana – Textos da Semana de Estudos em Fátima 1991*, A.O., Braga, 1992).

18. A *humilde sujeição* mostra-se, na prática, na disponibilidade a deixar e a perder tudo o que for preciso para não se desviar dessa Vontade divina : a ficar sem todas as riquezas, honras e até a própria vida antes que desviar-se duma Vontade divina em que esteja em jogo quer a perda da sua *amizade* (1º grau= EE 165), quer a perda dum simples *agrado* (2º grau= EE 166), quer a perda da simples *identificação* e solidariedade com a maneira de humilde sujeição do próprio Filho de Deus encarnado (3º grau= EE 167).

Por outras palavras, «para tirar de si todas as afeições desordenadas» (EE 1,3-4), não basta não ter afeições desordenadas ao que é *pecado grave* (1º grau), mas é preciso não as ter ao que é simples *apego* (2º grau) e até estar afeiçoado a tudo o contrário de *reivindicações legítimas* se for preciso para se solidarizar com Cristo (3º grau = Fil. 2,5-11).

A primeira «humildade» é necessária para a *salvação* (para não cortar a amizade com Deus); a segunda «humildade» é necessária para a *santidade* («é mais perfeita»); a terceira «humildade» é necessária para a plena *identificação* com Cristo («é perfeitíssima» Cf. Gal. 2,19-20). Por isso estes três graus de «humildade» correspondem às três grandes conversões da vida espiritual que abrem caminho às três vias ou etapas da santidade: a 1ª conversão (a conversão do estado de pecado ao estado de graça) lança-nos na *via purgativa*; a 2ª conversão (a conversão do simples estado de graça ao de progresso na santidade) lança-nos na *via iluminativa*; a 3ª conversão (a conversão do progresso na santidade ao de plena identificação com Cristo até ao extremo do seu mistério pascal) lança-nos na *via unitiva* (Sobre as três conversões na dinâmica dos EE, ver F. de Sales BAPTISTA, «Linhas de força dos Exercícios Espirituais», in *Espiritualidade Inaciana – Semana de Estudos em Fátima 1991*, A.O., Braga, 1992 : pp.63-81 e bibliografia aí indicada).

Como se vê, «antes de entrar em eleições» (164,1), é na perspectiva da *Vocação à santidade*, em todos os seus graus, que se escolhem as *vocações* ou estados de vida, que são os caminhos próprios de cada um para ela. A Vocação à santidade é a vocação de todas as vocações: salvar a alma com a maior glória para Deus (Cf. EE 23¸185).

19. Por aqui se vê que os três tempos ou passos da oração diária se ordenam a amadurecer estados de alma («tempos») em que se possa dar o discernimento e «eleição» da Vontade de Deus. Tal escalonamento da oração é, portanto, essencial ao sistema inaciano (Cf. F. de Sales BAPTISTA, «A oração tipicamente inaciana» in *ITAICI – Revista de espiritualidade inaciana*, 22 (Dez. 1995) p. 41).

20. Este projecto de santidade, dentro do estado de vida de cada um, não deve ser elaborado por nossa cabeça, mas à luz da Vontade de Deus: «deve-se considerar e ruminar muito, *com o auxílio dos (mesmos) exercícios e modos de eleição*» (EE 189,6) que se usaram para discernir o estado de vida em que Sua Divina Majestade se queria servir de nós (Cf. EE 135,4.6; 163-188).

Deve atingir todos os aspectos que interesse «reformar» ou aperfeiçoar: a vida familiar ou comunitária, a vida de testemunho e apostolado, o uso dos bens e das responsabilidades (Cf. EE 189,6-10). Para discernimento da Vontade de Deus nestes aspectos, dá Santo Inácio várias *Regras* auxiliares: as de ordenar-se no comer (EE 210-217), na solidariedade de bens com os pobres (EE 338-344), na rectificação de vida militan te em Igreja (EE 352-370). Adaptadas aos problemas próprios de cada estado de vida, podem ser muito úteis.

É para dar tempo a estes discernimentos e opções do projecto de *santidade* que os EE se prolongam por outra «semanas» para além da «eleição» do estado de vida ou vocação.

21. A «contemplação» da Paixão nos EE está ordenada à da Ressurreição, como o reverso e o verso do mesmo mistério – o Mistério Pascal. Vê-se isso na contraposição de graças a intentar e de tópicos a meditar numa e noutra.

A graça que se pede como *intenção* de cada «contemplação» da Ressurreição (EE 221) é posta em contraponto com a que se pede nas da Paixão (EE 203); os *tópicos* característicos que se mandam ponderar nas «contemplações» da Ressurreição (EE 223-224) são expressamente confrontados com os respectivos das «contemplações» da Paixão (EE 195-196); a própria maior prova de amor do Senhor na Paixão (EE 197) é apresentada como desafio ao trato de amizade por obras que será pedido na «contemplação para alcançar amor» (EE 230-237; Cf. 233); até a estrutura das duas «semanas» é desenhada em fiel paralelismo (Cf. EE 226,2.5; e Notas 22 e 26).

Há, pois, uma íntima travação de complementaridade na «contemplação» do reverso e verso do Mistério Pascal. Já se apontava para isso na Parábola introdutória à contemplação da vida de Cristo (EE 93,2-4; 95,5): «seguindo-me na pena, também me siga na glória» (95,5); «para que depois tenha parte comigo na vitória, como teve nos trabalhos» (93,2-4)

Verifica-se assim, teologicamente — na própria vida de Cristo «caminho, verdade e vida» das nossas vidas – aquela lei experiencial da nossa vida interior apontada nas Regras de discernimento: «Aquele que está em desolação... pense que depressa será consolado» (EE 321); «aquele que está em consolação pense como se haverá na desolação que depois virá» (EE 323).

22. A própria estrutura da «semana» está, curiosamente, organizada em três passos muito parecidos aos do escalonamento diário da oração: 1º «contemplação» dos mistérios, a um por um, com suas respectivas «repetições» e «aplicação de sentidos» (EE 204,2; 208,1-7); 2º «repetição» de «toda a Paixão junta» nas duas primeiras horas do último dia (EE 208,9); 3º «ruminação» do desenlace final em Jesus (morte), em Maria (soledade) e nos Discípulos, «em vez das repetições e da aplicação de sentidos», nas restantes horas do dia (EE 208,10-11).

Esta estrutura pode ter variantes, mas respeitando sempre o mesmo esquema. Querendo alongar a «semana» (EE 209,1), toma-se : 1º a «contemplação» mais pormenorizada de cada mistério, com suas respectivas «repetições» e «aplicação de sentidos», em dias sucessivos (209,1-3); 2º a «repetição» de «toda a Paixão junta» dividida por dois dias, e não apenas por duas horas dum só dia (209,3); 3º a «ruminação» final no último dia todo, e não apenas nas últimas horas. Querendo encurtar a «semana» (209,4), toma-se : 1º a «contemplação» sucessiva de todos os mistérios, a um por um, sem interrupção de nenhumas «repetições» nem «aplicações de sentidos» (209,4-5); 2º a «repetição» de «toda a Paixão junta em um só exercício» (209,6a); 3º ou a repetição «em diversos (exercícios), como mais lhe parecer que poderá aproveitar» (209,6b), não excluindo portanto uma «ruminação» final à maneira do primeiro esquema (Cf. EE 208,10-11).

23. Por onde se conhece o intento, tanto de cada passo como de cada etapa ou «semana» dos EE, é pela *intenção* que Santo Inácio indica para cada tema ou conjunto de temas de oração («pedir o que quero») e pelas graças que pede nos *colóquios solenes* das «repetições» (a Maria, ao Filho e ao Pai).

a) Para as «contemplações» da Paixão propõe duas <u>intenções alternativas</u> : ou «pedir dor, sentimento e confusão, porque por meus pecados vai o Senhor à Paixão» (EE 193) e, neste caso,

essas «contemplações» são um aprofundamento da 1ª conversão (I Semana); ou «pedir dor com Cristo doloroso, quebranto com Cristo quebrantado, lágrimas, pena interna de tanta pena que Cristo passou por mim» (EE 203) e, neste caso, essas «contemplações» já são um aprofundamento do 3º grau de «humildade» que consiste na plena identificação com Cristo até aos extremos do seu mistério pascal, por pura solidariedade (EE 167-168 e Nota 18). Desta segunda intenção diz expressamente : «o que é próprio pedir na Paixão» (EE 203). É esta, portanto, a intenção que marca a orientação característica das «contemplações» da Paixão.

b) Segundo seja a intenção alternativa escolhida pelo exercitante, propõe também colóquios alternativos «conforme me encontro tentado ou consolado, conforme desejo Ter uma virtude ou outra, conforme quero dispor de mim a uma ou outra parte», etc. (EE 199,2) : « Desta maneira, pode fazer *um só colóquio* a Cristo» (como alguns da primeira «semana» EE 53, ou da Segunda, como EE 109) ; ou, *«se a matéria ou devoção o move*, pode fazer *três colóquios*, um à Mãe, outro ao Filho, outro ao Pai, pela mesma forma que está dito na segunda semana, na meditação das Duas Bandeiras com a nota que se segue aos Binários» (EE 199,4-5), como, aliás, é próprio das «repetições» decisivas (Cf. EE 62-63; 156-157; 167-168). Note-se a amplidão de perspectivas da terceira «semana» : «conforme me encontro tentado ou consolado» (1ª semana), «conforme desejo Ter uma virtude ou outra» (2ª semana), «conforme quero dispor de mim a uma ou outra opção» (eleição), «conforme quero sentir dor ou gozo da coisa que contemplo» (aderir ao mistério pascal, 3ª e 4ª semana)...

c) Na segunda «semana», é certo, explicava já a graça deste 3º grau de «humildade» e aconselhava a pedi-la (EE 167-168; S. INÁCIO, *Directório autógrafo*, III, n.23. Adición final, na ed. BAC6). Mas lá, não dava ainda temas para a contemplar no próprio Cristo como «caminho, verdade e vida» a seguir. Na terceira «semana» retoma essa graça não só como *intenção* dos temas (EE 203) e como súplica de *colóquios solenes* (EE 199,4-5), mas dá também *tópicos* para a meditar nos mistérios da Paixão : aos habituais tópicos da «contemplação» dos mistérios da vida de Cristo na segunda «semana (ver as pessoas, ouvir o que dizem, reparar no que fazem), *acrescenta* outros: «considerar o que Cristo N. Senhor padece na humanidade ou quer padecer...» (EE 195) e «como a divindade se esconde...» (EE 196). E, correspondentemente, nos mistérios da Ressurreição manda «considerar como a divindade, que parecia esconder-se na Paixão, aparece e se manifesta agora tão maravilhosamente...» (EE 223) e «reparar no ofício de consolar que Cristo N. Senhor (com seu Espírito consolador) traz... » (EE 224).

É nestes tópicos acrescentados que aparecem mais claramente os novos horizontes a explorar na terceira e quarta «semanas». É fácil de verificar que o primeiro tópico a considerar, nos sofrimentos que Cristo padece na humanidade (EE l95), corresponde à noite escura dos sentidos ou desolação da sensibilidade (EE 322,2º) ; e que o segundo tópico (EE 196), corresponde à noite escura do espírito ou desolação espiritual (EE 322,3º), as quais S. João da Cruz descreve como crises típicas da passagem à *via iluminativa*, uma, e à *via unitiva*, a outra. Aliás, o próprio Santo Inácio, ao explicar as lutas e crises características das quatro «semanas», diz que as da primeira «semana» correspondem às da *via purgativa* e as da segunda às da *via iluminativa* (EE 10). Não menciona as da terceira e quarta «semanas». Por exclusão de partes e por indicação das graças e tópicos acima apontados, essas correspondem às da *via unitiva.* (Cf EE 199) (Cf. F. de Sales BAPTISTA, «Linhas de força dos Exercícios Espirituais» in *Espiritualidade Inaciana – Semana de Estudos em Fátima 1991*, A.O., Braga, 1992: pp.69-77 e citações autorizadas de Nadal, Polanco, Gagliardi, La Palma, Suarez, etc. aí referidas).

24. No *esquema diário*, tanto do primeiro dia como dos restantes, reparar como nunca esquece e sempre insiste no mesmo escalonamento da oração: 1º «contemplação» de cada mistério; 2º duas «repetições» das moções do Espírito antes sentidas; 3º «aplicação de sentidos» final (EE 204; 208). Como nunca esquece também a *adaptação do horário* à saúde e cansaço de cada exercitante (EE 205; cf. na primeira semana EE 72,2; na Segunda, EE 129 e 133; na Quarta, EE 227).

25. Feita, na segunda «semana», a «eleição» do estado de vida (EE 163-188) e iniciada a do projecto de *santidade de vida* dentro desse estado (EE 189), continua agora o discernimento de outras opções a tomar para aperfeiçoar esse projecto. O «ordenar-se no comer» pode ser um dos aspectos a ter em conta. Não é por acaso que estas Regras ocupam, na estrutura da terceira «semana», o lugar correspondente ao que as da Reforma de vida ocupam na segunda (Cf. EE 189). Sobretudo se repararmos que estas Regras de discernimento não se referem à penitência, mas à temperança : a penitência tira mesmo ao necessário, ao passo que a temperança tira apenas ao excesso. Ao necessário, nem sempre a vida espiritual exige que se corte; ao excesso, sim : a temperança tem de ser um comportamento habitual de perfeição. Para a penitência já foram apontadas regras de discernimento no contexto da primeira «semana» (EE 82-89); para encontrar o justo equilíbrio na temperança, é aproveitada agora a motivação da terceira «semana», naturalmente para preparar o seu «exercício» já na quarta «semana» (Cf. EE 229,5).

Estas Regras são as únicas deslocadas do bloco de elementos complementares (EE 238-370) para as colocar num lugar certo dos Exercícios Espirituais – aqui, na terceira «semana». Não porque não se possam usar noutra altura ou, mesmo, deixar de usar se não houver necessidade; mas, talvez, por ser no contexto da contemplação do Senhor à mesa da Última Ceia que elas encontram a melhor inspiração e desafio (Cf. EE 214). Sobretudo se repararmos que ultrapassam a simples temperança e se estendem até à maneira de estar, à dignidade, à elevação espiritual e ao testemunho a manter à mesa das nossas refeições (Cf. EE 214-216). Situadas neste confronto intencional com a Ceia do Senhor, as nossas refeições assumem exigências de *ágape* ou confraternização de preparação para a Eucaristia, como eram as dos primeiros cristãos (Cf. Act.2,42-47; 1Cor.11,20-22).

26. A orientação desta quarta «semana» está subordinada à da terceira, da qual é complemento indispensável : deve ter as correspondentes alternativas de intenção, de tópicos e de colóquios.

a) A intenção desta primeira «contemplação» da Ressurreição (EE 221), que marca o tom a todas as outras, corresponde perfeitamente à que se considerava mais própria da Paixão (EE 203). Lá, pedia-se «dor com Cristo doloroso», «o que é próprio pedir na Paixão» (EE 203). Aqui, pede-se gozo com Cristo gozoso: «alegrar-me e gozar intensamente com tanta glória e gozo de Cristo N. Senhor» (EE 221). E também se podia acrescentar: «o que é próprio pedir na Ressurreição». Nesta perspectiva, a Quarta «semana» será, então, um aprofundamento do reverso do 3º grau de «humildade» (EE 167-168; 199,4-5), ou da outra vertente da *kenose* (Fil.2,9-11), isto é, do outro lado do Mistério Pascal.

b) Mas não exclui a alternativa doutras intenções apenas relacionadas com a Primeira e Segunda «semanas», como se dá a entender com a possibilidade de reduzir os tópicos ou pontos aos *três* da Segunda «semana» (Cf. EE 228,1-2) e de omitir os colóquios solenes próprios das graças de viragem (Cf. EE 225), como veremos a seguir. Já na Terceira «semana» se deixava lugar a uma intenção mais virada para a Primeira «semana» (EE 193; Cf. 48,4-5; e 53), graça menos «própria de pedir na Paixão».

c) Os tópicos ou *pontos*, para quem não se sinta movido a exercitar-se na via unitiva da plena identificação com Cristo doloroso e gozoso no seu Mistério Pascal, podem-se reduzir aos da Segunda «semana»: «ainda que em todas as contemplações se deram... *três* ou *cinco*, a pessoa que contempla pode pôr mais ou menos pontos, como achar melhor» (EE 228,1). Naturalmente, quem se quiser ficar na simples confirmação das graças visadas na Segunda «semana», reduzirá as «contemplações» da Ressurreição aos *três* primeiros pontos comuns a essa «semana» (EE 106-108).

d) Mas quem quiser ir mais longe, em consequência da identificação com Cristo que já tenha exercitado na Terceira «semana», acrescentará os pontos que apontam para a comunhão com Cristo gozoso na sua Ressurreição: o 4º e 5º pontos (EE 223-224). De facto, nesses dois pontos ou tópicos somos convidados a explorar as alegrias e «moradas» que Cristo glorioso quer partilhar connosco já nesta vida, através do seu Espírito Consolador. No 4º ponto, manda reparar no «pentecostes» de *carismas* ou manifestações do Espírito de Cristo através de prodígios que a sua divindade antes

escondia: «como a divindade aparece e *se manifesta* agora tão *milagrosamente* na santíssima Ressurreição, pelos verdadeiros e santíssimos *efeitos* dela» (EE 223). Refere-se, certamente, às manifestações de poder e de milagres de que se fala em *1Cor.* 12,4 e sgs; 2,4-5; *Act.* 2,1-13; etc. Santo Inácio não conta ou contempla o Pentecostes nos EE, porque já o inclui logo a seguir à Ressurreição. Como S. João no seu Evangelho (Cf. *Jo.* 20,22 e *lug.par.*). Aliás, dos quatro evangelistas, só S. Lucas conta o Pentecostes. No 5º ponto, manda reparar nas graças e *dons* mais íntimos – nos «frutos» e «bem-aventuranças» que o Espírito de Cristo derrama nos corações : «reparar no ofício de consolar que Cristo (através do seu Espírito Consolador) exerce» (EE 224; Cf. *Jo.* 14,16; 16,7; *2 Cor.* 1,5; *Gal.* 5,22-23).

e) Os colóquios são também alternativos, conforme se queiram ou não explorar estes horizontes do 4º e 5º pontos: «terminar com um *colóquio* ou *colóquios*, segundo a matéria proposta» (EE 225). Sabido é que os três colóquios solenes são sempre a pedir graças de conversão a uma nova etapa ou «via» de progresso espiritual : via purgativa (EE 63; Cf. 165), via iluminativa (EE 147; 156-157; 159,3; Cf.166), via unitiva (EE 199,4-5; 225; Cf.167-168). Deve-se ser coerente com a alternativa escolhida na Terceira «semana», pois o esquema da Quarta deve corresponder-lhe: « siga-se em toda a semana da Ressurreição a mesma forma e maneira que se teve em toda a semana da Paixão» (EE 226; cf. Nota seguinte).

27. A «semana» da Ressurreição deve modelar-se pela da Paixão : «Nas contemplações seguintes proceda-se por todos os mistérios da Ressurreição até à Ascensão inclusive(299-312), da maneira que adiante se diz (EE 226,1), levando e tendo (quanto à forma da oração) a mesma *forma e maneira*... que se teve em toda a semana da Paixão (quanto a intenção, tópicos e colóquios) (226,2-4; 204,1.3)... E em tudo o que resta (quanto ao escalonamento da oração) pode orientar-se pelo modo da semana da Paixão, como em *repetições*, cinco *sentidos*, encurtar ou alongar mistérios, etc. (EE 226,5; 204,2; 209).

– No esquema diário, portanto, pode-se seguir o escalonamento ordinário da oração nos três passos habituais: 1º «contemplação» de cada mistério do dia; 2º «repetição» das moções do Espírito aí sentidas; 3º «aplicação de sentidos» final. Como na Paixão (Cf. EE 204,1; 208,1-8). Simplesmente aqui, como se reduzem as horas de oração, a «repetição» e a «aplicação de sentidos» podem ser condensadas numa só, como se indica adiante: «o 4º, antes da ceia, aplicando os cinco sentidos sobre os três exercícios do mesmo dia, (mas) notando e fazendo pausa (como é próprio das repetições) nas partes mais principais e onde tenha sentido maiores moções e gostos espirituais» (EE 227,3; cf.62).

– Também se pode, para contemplar mais mistérios em menos tempo («encurtar ou alongar mistérios»), tomá-los todos seguidos, sem interrupção diária de «repetições» ou «aplicações de sentidos», como se permite na Paixão (EE 209,4-5). Mas, nesse caso, dever-se-ia reservar um dia para «repetir» toda a Ressurreição junta, como lá a Paixão (Cf. 209,6).

– A estrutura da «semana», em consequência, deve incluir as mesmas variantes que as da «semana» da Paixão (EE 208-209; Cf. Nota 24), quer se repitam os mistérios um a um, quer todos duma vez só ao fim. E, em qualquer caso, uma vez que põe tanta ênfase em que a Quarta «semana» se deve pautar pela Terceira «em toda» e «em tudo» (EE 226), ela devia incluir sempre algo correspondente a uma *«repetição» de toda a Ressurreição junta*, como lá se faz de toda a Paixão (Cf. 208,9-11; 209,3 e 6). Ora, pela posição que ocupa, parece ser a *«Contemplação para alcançar amor»* que desempenha esse papel. De facto, na estrutura da «semana», a sua posição corresponde à da contemplação de toda a Paixão junta : 1º é proposta logo a seguir à contemplação da Ressurreição passo a passo, sem nenhuma transição; 2º é anteposta aos Três modos de orar, apesar de ter sido introduzida nos EE posteriormente a eles; 3º não é uma repetição expressa, é certo, dos mistérios da Ressurreição, com todas aquelas manifestações da Divindade em *carismas* e *dons* consoladores (Cf. EE 223-224); mas ensina a descobrir por toda a parte esse «pentecostes» de «tanto bem recebido» (EE 233) com olhos maravilhados de ver que «todos os bens e dons descem do alto»

(EE 237,1); 4º finalmente, parece ser a resposta ao desafio do 6º ponto das contemplações da Paixão (EE 197; cf. A. GAGLIARDI, *Comm...*, 3ª e 4ª Sem.), que não tem correspondente nos pontos da Ressurreição senão nela: em nenhuma das contemplações da Ressurreição aparece tão clara como nesta «contemplação» a exigência de correspondência a tanto bem recebido, como se exigia também nas contemplações da Paixão: «que devo eu fazer e padecer por Ele?» (EE 197); «e com isto, reflectir em mim mesmo, considerando com muita razão e justiça o que eu devo da minha parte oferecer e dar a Sua Divina Majestade» (EE 234,3).

28. A «contemplação para alcançar amor» está para a Quarta «semana», como a *contemplação de toda a Paixão junta* estava para a Terceira (Cf. Nota 27). Também a contemplação de toda a Paixão junta é para alcançar amor: para avaliar melhor «a largura e o comprimento, a altura e a profundidade» do amor de Cristo (Ef 3,18-19). Aqui, em vez de se contemplar toda a Ressurreição junta, com todas as manifestações de *carismas* milagrosos do Espírito de Cristo e dos seus *dons* consoladores (Cf. EE 223-224), propõe-se esta contemplação. Nela, de facto, se contemplam esses efeitos divinos e dons consoladores doutra maneira: na vida...

Em relação à estrutura total dos EE, porém, esta contemplação está para o amor em todas as quatro «semanas», como o Princípio e Fundamento estava para a religião (ou vassalagem) nas mesmas quatro «semanas». De facto, o 1º ponto corresponde ao amor de Deus descoberto já na primeira «semana» (criação e redenção); o 2º ponto corresponde ao amor de Cristo descoberto na intimidade da sua vida ao longo da Segunda semana (EE 104); o 3º ponto, ao amor descoberto nos «trabalhos» da Paixão; o 4º ponto, ao amor descoberto nas consolações de Cristo ressuscitado na Quarta «semana»... E expressamente para provocar ao amor recíproco na mesma moeda (EE 230-233).

É, pois, uma contemplação para aprender a namorar com Deus na vida. É o «Cântico dos cânticos» dos Exercícios Espirituais. Nela coincide Santo Inácio com a mesma *definição de oração* que dá Santa Teresa: «Oração é um trato de amizade com Alguém que sabemos que nos ama». Simplesmente entendendo esse trato transposto da intimidade contemplativa para a da vida activa «mais em obras que em palavras» (EE 230; cf. GAGLIARDI, *Comm...*, 3ª e 4ª Semana).

A estrutura da contemplação está concebida segundo essa reciprocidade de trato de amizade entre Deus e nós na vida: trato da Sua amizade de *dons* comigo (EE 234,1-2) e da minha amizade de *dons* com Ele (EE 234,3-5); trato da Sua amizade de *companhia* comigo (EE 235,1-2) e da minha amizade de *companhia* com Ele (EE 235,3); trato da Sua amizade de *trabalhos* comigo (EE 236,1-2) e da minha amizade de *trabalhos* com Ele (EE 236,2); trato da Sua amizade de *intimidades* comigo (EE 237,1) e da minha amizade de *intimidades* com Ele (EE 237,2).

Esta «contemplação», embora escrita provavelmente no período de estudos em Paris (1528-1535), é anteposta aos Três modos de orar, que datam dos tempos de Manresa e que têm lugar, quer nuns Exercícios Espirituais abreviados (Cf. EE,18,5), quer na Quarta «semana» duns Exercícios Espirituais completos (Cf. EE 4,3).

29. Completa-se assim, semana a semana, o projecto de santidade da vida que se vem amadurecendo desde a Segunda «semana» (EE 189). Estes Modos de orar ou de "rezar", a partir de simples formulas catequéticas e de orações vocais, são úteis para uma *reforma da vida de oração*, de qualquer tipo que ela seja, pois são uma educação para a sua intimidade : quer purificando o que a impede (Cf. EE 238,3), quer desenvolvendo o que a inicia (Cf. EE 252; 254; 258).

a) Purificando o que a impede, como diz expressamente Santo Inácio do primeiro modo : «esta maneira de orar é mais dar forma, modo e exercícios para que a alma se disponha e aproveite neles e *para que a oração seja aceite*, do que dar forma ou modo algum de orar» (EE 238,3; Cf. 322,1). Embora não deixe de ser já, também, um modo de aprender a reflectir e «meditar».

É, pois, principalmente um *método de purificação activa* («forma, modo e exercício»), para preparar caminhos à intimidade da oração («para que a oração seja aceite»). É sabido que uma das

causas da desolação, ou falta de intimidade, são as nossas faltas (Cf. EE 322,1). Ora, este é, precisamente, um método para «examinar-se muito» — como nessa desolação se recomenda (Cf EE 319,2) — para saber «por que faltas nossas se afasta de nós a consolação espiritual» (EE 322,1), «para alargar-nos nalgum modo conveniente de fazer penitência» (EE 319,2), para redobrar de fidelidade (EE 318,1) e «reagir intensamente contra a desolação» (EE 319,1). O seu intento de purificação activa do que impeça a intimidade da oração vê-se, até, pelos temas escolhidos: purificação activa de tudo o que seja *pecado* (mandamentos: EE 241-243); purificação activa dos *sentidos* (sentidos corporais: EE247-248); purificação activa das *paixões* (pecados capitais: EE 244-245); purificação activa do *espírito* (potências da alma: EE 246). São as purificações clássicas dos tratados de espiritualidade.

b) Desenvolvendo o que inicia a intimidade na oração, como se pode ver já no Primeiro Modo; mas sobretudo no Segundo e no Terceiro (Cf. EE 252; 254; 258). La Puente vê nestes três modos de orar uma iniciação aos três primeiros passos da oração de intimidade: aproxima o Primeiro Modo, da oração discursiva; o Segundo Modo, da oração afectiva própria da «repetição» das consolações e moções do Espírito (Cf. EE 62-63; 252,2; 254); o Terceiro Modo, da oração de simplicidade própria da «aplicação de sentidos» (Cf. 122; 124; 258) (Cf. LA PUENTE, *Meditaciones...*, Introd. Gener.IX). Há quem veja neles, também, um exercício de maior intimidade na oração da vida (1º modo), na oração mental (2º modo), na oração litúrgica (3º modo) (cf. Catic. II, SC 11; 48; 90; GAGLIARDI, MHSI, MI, II, *Dir.*: *Doc.* 45, n.6-11).

É natural que nestes três Modos de orar, assim entendidos, se encontrem à vontade, tanto os principiantes na vida de oração, como os mais adiantados que sabem usá-los como rampa de lançamento para maiores intimidades depois de uns Exercícios Espirituais completos. Por isso, fazem parte, tanto dos EE mais rudimentares (EE 18,5), como dos EE completos de quatro «semanas» (EE 4,3).

30. Quase todos estes elementos foram sendo aperfeiçoados pela experiência e só mais tarde acrescentados ao bloco primitivo dos EE propriamente ditos (EE 21-260; Cf. Nota 2).

31. Conjunto alternativo, porque são outra maneira de propor a oração sobre a vida de Cristo : em vez de «ver» as pessoas, «ouvir» o que dizem, «reparar» no que fazem, como se propõe no bloco primitivo dos EE (EE 101-109), propõem-se aqui pontos de reflexão. São uma forma intermédia entre «meditação» propriamente dita e «contemplação» evangélica à maneira ali explicada (Cf. EE 106-108) : abrem caminho a ambas, para quem tenha dificuldade de só «contemplar» dessa maneira; ajudam a fazer a passagem da «meditação» para a «contemplação» de pessoas, palavras, acções (Cf. Casanovas, I, pp.162-163).

Conjunto complementar, porque oferece maior número de mistérios evangélicos a contemplar do que os propostos ao longo das «semanas».

32. Todas estas Regras são de *discernimento,* quer para se orientar na escolha de *estado de vida* à luz da Vontade de Deus (EE 175-188; Cf. 313-336), quer para se aperfeiçoar segundo a mesma Vontade de Deus em pormenores desse estado de vida que interessem para a sua *santidade* (EE 189) : no aproveitamento lúcido da acção do Espírito em nós (EE 313-336); no uso das riquezas que nos estão confiadas (EE 337-344; Cf. 189,8); na solução de escrúpulos (EE 345-351); nas posições a tomar na nossa acção militante na Igreja (EE 352-370).

VOCABULÁRIO

Indicam-se os números marginais e respectivos versículos

A

Aborrecimento – dos meus pecados+, da desordem das minhas operações+, do mundo+ : três graças em que culmina a contemplação do pecado nas «repetições» da primeira semana, 63; supõe «conhecimento+ interno» do pecado, da desordem e do mundo, 63; que se obtém só por «consolação» ou moção do Espírito, 62,2; e por súplica, 63; são graças necessárias para a «primeira maneira de humildade» (165,2) que marca a viragem decisiva para a salvação ou 1ª conversão: a conversão do pecado à graça (165,1). Cf. aborrecer (63,2.3.4; 278,4; 348,1);

Abreviar – *as «semanas*»: 4,7; segundo o fruto+, 4,5; 162,1.3; 209,4; 226,5; ou o empenho, 4,6; ou a provação, 4,6; — *o número de horas de oração* : na I «semana»+,72,2; na II,129; na III,205; na IV,227,1; em razão da idade, 18,1; 72,2; 129,1; 205; da debilidade, 129; ou da compleição, 18,2; ou do temperamento, 72,2; 205; ou da disposição, 72,2; 205; 213,3; (cf.18,1.3; 20,10; 44,7; 135,6; 213,2-3; 252,1; 335,4; 327,2); cf. encurtar (4,7; 12,3; 226,5); acabar (4,8; 52,3; 61,1; 71,4; 77,1; 209,3.6; 237,2; 243,1; 254,2; 256,1; 257,1); capacidade do «sujeito» (14,5; 15,2; 18,8; 83,2; 89,3); condição (14,2); descansadamente (18,2); leve (13,1; 18,9); alongar+

Abstinência — *a prescrita pela Igreja:* deve cumprir- -se, mesmo em tempo de IV «semana», se não houver justo impedimento 229,5; e deve louvar-se, 359,1; — a *voluntária:* ajuda para discernir a justa medida da temperança, 210-213; dispõe para receber inspirações e consolações divinas, 213,2. Cf. temperança +; penitência +;

Acções – atitudes ou comportamentos exteriores, contrapostos a intenções+ íntimas e a «operações»+ espirituais: 46,1; cf.1,2; graça para que «sejam puramente ordenadas para serviço e louvor de sua divina majestade» na oração, 46; Cf. actos (3,1.2; 37,1; 330,2; 340,2); — diferentes de obras materiais: cf. obras +;

Achar – o que busca, deseja ou quer: 1,4; 2,2; 4,5; 11,2; 14,5; 44,2; 73,1; 76,2-3; 87,3; 89,1; 130,4; 133,1; 150,2; 153,1; 252,1.2; 254,1-2; cf. alcançar (11,2; 44,6; 63,1.5; 147,1.4; 168,1; 213,1; 230,1; 248,2; 370,2);

Ad amorem – *método de oração* ou «trato de amizade» entre Deus e o homem, mais por obras que por palavras: 230,2; 231,1.2; pode revestir os mais diversos graus de mútua correspondência, 234,3-5; 235,3; Cf amor +; oblação +;

Adições *aos preâmbulos — da oração*: «acrescentos» de ambientação remota aos «preâmbulos» da entrada imediata na oração : para a I «semana», 73-90; para a II, 130-131; para a III, 206-207; para a IV; 229; importância, 6,3; 19,7; 90,1; 130,6; 160,1; 207,1; 239,1.2; 244,2; 246,2; 250,1; 258,2; Cf. abstinência +; claridade (79; 130; 229); comodidades (229); despertar (74; 130; 206; 229); dormir (73; 267; 279); penitência +; preâmbulos +; — *do exame particular*, 27-30.

Afeições – *a si próprio e às coisas criadas*: a. *ordenadas*, quando segundo as orientações do Princípio e Fundamento (23); a. *desordenadas*, quando contra essas orientações ; os exercícios são para «preparar e dispor a alma para tirar de si todas as a. desordenadas e, depois de tiradas, buscar e achar a vontade divina na disposição da sua vida para a salvação da alma», 1,3-4; 21,1; como ordená-las, 16,1-6; 150,2; 155,1-4; 157,1-3; 169,4-7; 172,1-2; 174,1-2; 179,1-3; 342,1-3; Cf. apetite (212; 216; 217; 310); cadeias (74,3; 142,1); carnal (97,2; 85; 86,1; 157,2; 172,5; 173,1); carne (157,2; 172,5; 173,1); inclinar (15,5; 16,2; 179,2; 182,1; 333,1; 342,1); namorado (326,1); obedecer (87,2; 165,1); ordenar +; quitar ou tirar (1,3.4; 23,4; 27,1; 83,1.2; 84,1.2.3; 90,1; 150,2; 153,1; 154,1; 155,1; 166,2; 213,1; 217,1; 315,3; 329,1; 333,3; 342,3; 369,1); sensual (35,2; 87,2; 89,3; 97,2; 182,2; 314,1); — a. *à verdadeira doutrina de Cristo:* 164; «tanto se aproveitará em todas as coisas espirituais, quanto sair do seu amor próprio, querer e interesse» (189,10; 16,3) cf. afectar (3,1; 16,2.3.4; 18,6; 97,1; 164,1; 166,1; 179,2; 229,2; 234,3); afecto (50,6; 60,1; 153,1; 154,1; 155,1; 157,1.2; 234,2; 363,1); afeiçoar (338,1; 342,1);

B

C

E

G

H

J

L

M

N

O

S

EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS
FOI COMPOSTO NA EDITORIAL A. O. – BRAGA
E IMPRESSO NA ENCANOR – LOMAR – BRAGA
PARA A LIVRARIA A. I.
NO MÊS DE JUNHO DO ANO DA GRAÇA DE 1999